

法の日 司法書士無料法律相談

日時 ● ①10月1日(月) ②10月2日(火) 10時～16時
 会場 ● ①岩槻区役所4階 第1会議室
 ②大宮区役所市民相談室および201会議室
 内容 ● 相続、不動産・会社の登記手続き、成年後見、債務整理などの相談
 申込み ● 当日、直接会場へ。
 問合せ ● 埼玉司法書士会事務局 ☎863・7861
 市民生活安全課 ☎829・1214 ☎829・1969

税理士による 公開税務相談会 (予約制)

日時 ● 9月4日(火)、10月5日(金)、11月20日(火) 15時～17時
 会場 ● 大同生命大宮ビル4階 会議室(吉敷町1-23-1)
 費用 ● 無料 内容 ● 経理、税務などに関する相談会
 申込み ● 電話で、(公社)大宮法人会事務局(☎642・3121)へ。
 問合せ ● 市民生活安全課 ☎829・1214 ☎829・1969

防災コラム 防災に備えよう! 6

「今すぐできる7つの備え (内閣府)」

「日頃から準備しておきたいもの

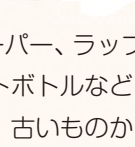
～会社や家庭に常備しておきたい2項目(例)～

①迅速な避難のため…紐なしのズック靴、ライト、革手袋、レインコート

②ないと困るもの…常備薬、入れ歯や補聴器、水・食料、通帳等の番号を控えたメモ

ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ラップ、アルミホイル、大型ゴミ袋、水のペットボトルなどは普段使いのものを分散して蓄えておき、古いものから使い、買い足すようにしましょう。

(文責:さいたま市防災アドバイザー大宮区連絡会)



information

大宮区インフォメーション

公民館

大宮南公民館

☎641・4980 FAX 641・3958

若者向け事業

新都心でフィットネス!

日時 ● 10月16日(木)・23日(火) 19時～20時30分、27日(土) 14時～15時30分(全3回)

会場 ● 大宮南公民館(第1・2回)

コクーンアスレチックス(第3回)

内容 ● 第1・2回 ボクシングエクササイズ、第3回 ボルダリング講座

対象 ● 市内在住、在勤又は在学の15～39歳までの方(高校生以上)

定員 ● 10人(抽選)

持ち物 ● タオル、運動靴(室内履き)、飲み物、着替え(必要な方)

申込み ● 9月3日(月)～26日(水)までに、直接又は電話で、同公民館へ。

※さいたま市生涯学習情報システムからも申し込みできます。

大宮北公民館

☎641・3747 FAX 641・3985

親の学習事業

子育てハッピータイムⅢ

日時 ● 10月18日(木) 10時～11時30分
 28日(日) 10時～12時(全2回)

内容 ● 第1回「ボクシングエクササイズ教室」、第2回「親子でミニ運動会&おしゃべりプログラム(パパの参加大歓迎!)」

対象 ● 市内在住の2～4歳児とその保護者

定員 ● 12組(抽選)

申込み ● 9月19日(火)～10月2日(木)までに、直接、電話又はファクスで、同

※費用の表示がないものは無料です。 ※事業は中止・変更になる場合があります。

公民館へ。

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

子育て支援事業

①0さいひろば

日時 ● 9月13日～毎週木曜日 11時～11時45分

対象 ● 4か月以上の0歳児とその保護者

②1さいひろば

日時 ● 9月12日～毎週水曜日 11時～11時45分

対象 ● 1歳児とその保護者

③2さい以上ひろば

日時 ● 9月14日～毎週金曜日 11時～11時45分

対象 ● 2歳以上の幼児とその保護者

《①～③共通》

日時 ● 祝休日を除く

内容 ● スキンシップあそび、工作など

三橋児童センター

☎・FAX 644・2978

あそびのひろば

①ラッコグループ

日時 ● 9月7日～12月14日の毎週金曜日(9月21日と11月23日を除く) 11時～11時40分

対象 ● 0歳児とその保護者

②うさぎグループ

日時 ● 9月4日～12月11日の毎週火曜日 11時～11時40分

対象 ● 1歳児とその保護者

③コアラグループ

日時 ● 9月5日～12月12日の毎週水曜日 11時～11時40分

対象 ● 2歳以上の幼児とその保護者

《①～③共通》

内容 ● 親子ふれあい遊び、工作など

おおきくなったかな

日時 ● 9月27日(木) 11時～11時45分

内容 ● 手形・足形取りと身体測定

対象 ● 乳幼児とその保護者

※その他の行事は、社会福祉事業団のホームページをご確認ください。

<http://www.saicity-j.or.jp/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 FAX 648・8460

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日(9月19日、26日を除く) 15時30分～16時

内容 ● 絵本の読み聞かせなど

対象 ● 幼児、小学生(保護者同伴可)

あかちゃんおはなし会

日時 ● 9月27日(木)・28日(金) 10時～11時

内容 ● 絵本の読み聞かせやわらべうたなど ※両日の演目は同じです。

対象 ● 0～2歳児とその保護者

定員 ● 各15組(先着順)

申込み ● 9月5日(火)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

※その他の行事は、図書館のホームページをご確認ください。

<https://www.lib.city.saitama.jp/>

移動図書館カレンダー 9月～10月

	ステーション名	9月	10月	時間
火	三橋4丁目自治会館	11 25	9 23	15:00～15:30
木	平和台公園	13 27	11 25	14:30～15:30

※雨天の場合は中止します。詳しくは、大宮西部図書館(☎664・4946 ☎667・7715)へ。



大宮区保健センター からのお知らせ

母子保健

申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象です。各学級の参加は、1人のお子さんに対し1回のみです。

成人保健

健康相談は電話でも行っています。

大宮区役所 2F

申込み・問合せは

☎ 646・3100

FAX 646・3169

会場がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日・祝休日・年末年始(12/29~1/3)は除く	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後1カ月くらいまでの赤ちゃんとその母親(里帰り出産で期間内に市内に居住している方も含む)	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ郵送するか、電話で、区保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級	10/2(火) 9:30~13:00 10/9(火) 13:30~16:00 (全2回)	妊娠・出産・育児などについて友達づくりをしながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が平成30年11/13~平成31年4/15の方	9/5(水)~電話で。
定員 28人(先着順)				
育児学級	10/23(火) 13:30~15:20	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	平成30年7・8月生まれの赤ちゃんとその保護者	9/20(木)~電話で。
定員 28組(先着順)				
離乳食教室	10/11(木) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	平成30年5・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/12(水)~電話で。
定員 26人(先着順)				
むし歯予防教室	10/5(金) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を身につける	平成29年5~10月生まれのお子さんとその保護者	9/6(木)~電話で。
定員 各10組(先着順)				
育児相談(乳児期)	9/18(火) 9:15~10:15	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談やその他心配ことの相談	1歳未満の赤ちゃん	当日、直接、会場へ持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル、靴袋
育児相談(幼児期)	9/19(水) 9:15~10:15		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
体組成測定	9/25(火) 10:00~12:00 13:00~15:00	体組成計で筋肉量や筋肉バランス、脂肪量を測定して健康づくりに活用する	18歳以上の方 ※妊娠中の方、ペースメーカーなど体内機器を装着されている方は不可。	当日、直接、会場へ ※素足で測定します(薄手のストッキング可)

健活チームおおみや -ウォーキング編-

ウォーキングはいつでも・どこでも・手軽に取り組むことができ、生活習慣病の予防や転倒予防・ストレス低減の効果があります。

気軽に楽しく始めませんか？

日時…10月10日(水)
10時~11時30分
(受付9時45分から)

会場…大宮第三公園
(現地集合・解散)

※雨天時は大宮区役所南館 301会議室

内容…体育トレーナーによるウォーキング指導・実技

持ち物…水分補給の水・お茶

対象…区内在住の18~64歳までの方

※体調に支障がないことをご自身でご確認の上、動きやすい服装・靴でご参加ください。

申込み…9月7日(金)9時から、電話で、区保健センターへ。



妊娠届出と母子健康手帳の受け取りは「妊娠出産包括支援センター(区保健センター内)」へ

母子健康手帳を交付するとともに、母子保健相談員(保健師・助産師)が妊娠・出産・育児のサポートをします。

初めての妊娠で不安・・・

どんなサービスがあるのかな？

育児って大変なのかな？



不安や疑問、悩みをお気軽にご相談ください。

母子健康手帳の交付に必要なもの

- マイナンバーカードまたは通知カード
- 本人確認書類(運転免許証やパスポートなど)