

介護者サロン

- 日時**▶ ①10月10日(水) 14:30~16:00
 ②11月14日(水) 10:00~11:30
 ③11月27日(火) 10:00~11:30
- 会場**▶ ①西大宮病院
 ②桜木町二丁目旭自治会館(桜木町2-484)
 ③白菊苑
- 対象**▶ ①・②家族の介護をしている方 ③介護をしている男性

認知症カフェ(オレンジカフェ)

- 日時**▶ ④10月18日(木)・11月15日(木) 14:00~16:00
 ⑤10月18日(木) 14:00~15:30
 ⑥10月25日(木)・11月22日(木) 15:00~16:00
- 会場**▶ ④みんなの家上小町(上小町1481-1)
 ⑤ニチイケアセンター大宮公園(土手町1-81)
 ⑥グリーンセルカルチャーサロン(浅間町2-37)
- 対象**▶ 認知症の心配がある方、介護をしている方など
- 申込み**▶ ①・②・④春陽苑 ☎661・8611 ☎654・9212
 ③・⑤・⑥白菊苑 ☎658・5588 ☎648・5582

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 ☎646・3165

「今すぐできる7つの備え(内閣府)」

6つめは、「家族みんなで防災会議」

災害は、家族が揃っている時に発生するとは限らず、バラバラの時に起きる可能性もあるため、家族で日頃から話し合っておくことが大切です。

日頃から家族みんなで確認しておきたいこと

- ①災害時にどの親戚や知人等に連絡をするか、また、どの連絡方法を利用するか
- ②自宅、学校、職場の近くや通勤通学途中にある避難所の場所
- ③災害時の子どもの引き取り(保育園・幼稚園・学校)に関する取り決めがどうなっているか

(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

※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。

● 児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

本の読み聞かせ

日時●毎週水曜日 16時~16時30分

対象●幼児とその保護者、小学生

ドッジボールタイム

日時●毎週月曜日から金曜日(祝日を除く) 16時30分~16時50分

対象●小学生

おとうさんもあそぼう

日時●10月20日(土) 9時30分~12時45分

内容●レールをつなげて電車あそび

対象●幼児とその保護者

持ち物●電車を持っている方は電池が入っている電車 ※記名してください。

三橋児童センター

☎・☎644・2978

おはなしの部屋

日時●毎月第2木曜日(12月を除く)

11時~11時45分

内容●絵本・紙芝居の読み聞かせなど

対象●乳幼児とその保護者

冬のおたのしみ会(児童向け)

子どもボランティア会議

日時●11月11日~12月16日の毎週日曜日 14時~16時

内容●冬のおたのしみ会(12月20日)についての企画と準備

対象●小学3年生以上

定員●10人(先着順)

申込み●10月5日(金)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

※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-jr.jp/>

● 図書館

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

おはなし会

日時●毎週水曜日(10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●10月24日(水)・25日(木)の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●10月5日(金)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

ビジネス講座「はじめてのIoT [Internet of Things]」

日時●10月27日(土) 14時~16時

会場●生涯学習総合センター 7階

内容●IoTの基礎知識から新ビジネスのヒントまで。

定員●30人(先着順)

申込み●10月3日(水)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 10月~11月

ステーション名	10月	11月	時間
火 三橋4丁目自治会館	9 23	20	15:00~15:30
木 平和台公園	11 25	22	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。

● 高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 ☎644・3361

高鼻コミュニティセンター 大宮工房館まつり(作品展示会)

日時●10月6日(土)~17日(火)(11日、12日を除く) 10時~17時(10日、17日は15時まで)

内容●利用団体による作品展示

地域連絡協議会協力校合同 児童作品展示会

日時●10月23日(火)~29日(月) 9時~17時(29日は15時まで)

内容●大宮東小学校、大宮北小学校児童の作品展示

● 氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1311

氷川の森おおみや散歩道

日時●10月20日(土) 9時30分~12時

内容●さいたま新都心方面から氷川神社参道を散策

対象●市内在住、在勤又は在学の方

定員●20人(先着順)

申込み●10月5日(金)10時から、直接又は電話で、同館へ。

● 大宮ふれあい福祉センター

☎667・0698 ☎667・1300

ふれあい寄席

日時●10月23日(火) 14時~16時

内容●三遊亭彩大さん他によるアウトリーチ寄席

定員●130人(当日先着順)

※公共交通機関などでご来場ください。

※詳細は、同センターの掲示板又はホームページをご確認ください。





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

会場名がない事業は、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
はじめてのババママ教室 定員 23組(先着順)	11/10(土) 9:15~12:00	妊娠・出産・親の役割の話と、赤ちゃんのおふろの入れ方などを体験する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成30年12/21~31年4/25の方とそのパートナー	10/11(休)~電話で。
育児学級 定員 28組(先着順)	11/20(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8・9月生まれの赤ちゃんとその保護者	10/16(火)~電話で。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	11/6(火) 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6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/10(水)~電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	11/9(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6~11月生まれのお子さんとその保護者	10/12(金)~電話で。
育児相談(乳児期)	10/17(水) 9:15~10:15 13:15~14:15	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ごとの相談	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)	10/18(木) 9:15~10:15		1歳~就学前のお子さん	

10月は朝ごはんを食べよう強化月間です

毎日朝ごはんを食べていますか。

朝ごはんは

脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えます

活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給します

コミュニケーションの場となります

朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう!



健活チームおおみや ~アルディージャコラボ編~

選手が使用している施設で親子一緒に楽しく運動しませんか?

日時...11月17日(土)
10時~12時
(受付 9時45分~)

会場...NACK5 スタジアム大宮 室内練習場
※車でのご来場はご遠慮ください。

対象...区内在住の平成24年4月2日~平成26年4月1日生まれの幼児とその保護者(ペア参加)
※対象児以外は参加できません。

定員...15組(先着順)

内容...プロトレーナーから、お子さんと一緒に楽しくできる身体の動かし方、自宅でもできる運動などを教わります。

持ち物...筆記用具、水分補給の水・お茶、動きやすい服装、靴
申込み...10月5日(金)9時から、電話で、区保健センターへ。



10月10日は目の愛護デーです

スマートフォンやパソコンの普及で、目を酷使していませんか?

パソコンなどの画面を見ているとき、まばたきの回数が減ります。

まばたきの回数が減ることで、目が乾きやすく、疲れやすくなる原因になります。なるべく、まばたきを多くすることを心がけましょう。

◆◆◆目の疲労回復には◆◆◆

- ◇蒸しタオルで目を温める
- ◇目を閉じて休む(1~2分)
- ◇眼球体操(目をぐるぐる動かす)
左→右→上→下→遠くを見る→近くを見る

すこやか運動教室

対象...おおむね65歳以上の方(参加無料)

内容...公園ですこやか遊具などを使った運動をします。

持ち物...タオル、帽子、飲み物

参加方法...動きやすい服装で、直接、会場へ。

日時	会場
10/5・12・19・26(金) 11/2(金)	10時~11時30分 大平公園 (雨天中止)
10/9・16・23(火)	14時~ 寿能公園 (雨天中止)
10/11・25(木)	15時30分 山丸公園 (雨天中止)

問合せ...区高齢介護課 ☎646・3068 FAX646・3165