

大宮少年消防団員追加募集

内容 ●消防職員から初期消火や応急手当の方法を学ぶ
活動日 ●土・日曜日
 (年7~10回程度)
活動場所 ●大宮消防署ほか
対象 ●区内在住・在学の小学4年生~高校2年生
費用 ●無料
問合せ ●大宮消防署 管理指導課
 ☎648・6505 ☎648・9987



「今すぐできる7つの備え(内閣府)」



「あなたの無事を伝えましょう」

- ・万一被災した場合には、自分の身の安全を真っ先に家族や友人に知らせること。自分の方から情報を発信することが大切です。安否確認には、災害用伝言ダイヤル171などのサービスを活用しましょう。
 - ・家族の安否と周りの安全が確認できたら、今いる場所で、周囲の人たちと力を合わせて、救出・救護活動などに協力しましょう。
 - ・災害発生時には、被災地の外から被災地に向けて電話しないように、みんなで心がけましょう。大事なのは、被災地側から無事を伝えることです。
- (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。

公民館

大宮中部公民館

☎641・8955 ☎641・3929

親の学習事業 / おしゃべり交流会&料理

日時 ●①12月7日(金) 10時~11時30分
 ●②12月14日(金) 10時~12時
 (全2回)

内容 ●①子育て中の仲間同士の気楽なおしゃべりや情報交換
 ●②さいたま産の野菜を使った季節の料理作り

対象 ●市内在住の未就園児(6ヶ月~おむね3歳)の保護者

定員 ●10人(抽選)

費用 ●1,000円

持ち物 ●②エプロン、三角巾、ふきん、手拭き用タオル

申込み ●11月5日(月)~19日(月)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込みできます。

大宮北公民館

☎641・3747 ☎641・3985

クリスマスコンサート

日時 ●12月15日(土) 10時30分~12時
内容 ●クラシック音楽に親しむクリスマスコンサート(車いすスペース有)

対象 ●市内在住、在勤又は在学の18歳以上の方

定員 ●60人(先着順)

申込み ●11月19日(月)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。



児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

おとうさんもあそぼう

日時 ●11月17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 ●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。

工作ランド

日時 ●11月25日(日) 9時~11時30分
 26日(月) 10時~17時

内容 ●クリスマスリース作り

三橋児童センター

☎・☎644・2978

冬休み工作タイム

日時 ●12月25日(火) 14時~15時

内容 ●木工教室「サイコロカレンダーを作ろう」

対象 ●小学生とその保護者

定員 ●10組(先着順)

申込み ●12月1日(土)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

ファミリータイム

日時 ●12月1日以降の毎月第1土曜日 11時~11時30分(平成31年2月を除く)

内容 ●家族で楽しめるリズムダンスや工作の実施

対象 ●乳幼児とその保護者(家族3世代での参加も歓迎)

ふたごちゃん&みつごちゃん

あつまれ!

日時 ●11月10日(土)~平成31年3月9日(土)の奇数月第2土曜日 14時~15時

内容 ●多胎児育児中の保護者の交流・親子ふれあい遊びなど

対象 ●①多胎児で0歳から就学前の乳幼児とその保護者

●②多胎児の育児経験のある保護者

※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 ☎648・8460

おはなし会

日時 ●毎週水曜日 15時30分~

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)

秋のおはなし会

日時 ●11月23日(祝) 11時~11時45分、14時~14時45分

内容 ●絵本の読み聞かせ、手遊びなど

対象 ●幼児、小学生(保護者同伴可)

定員 ●各50人(当日先着順)

古本リサイクル会

日時 ●12月2日(日) 9時~14時

内容 ●リサイクル本の頒布

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

臨時休館のお知らせ

資料の特別整理のため、11月12日(月)~15日(木)まで臨時休館します。

※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 11月~12月

ステーション名	11月	12月	時間
火 三橋4丁目自治会館	20	4 18	15:00~15:30
木 平和台公園	22	6 20	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
母親学級 定員 28人(先着順)	12/4(火) 9:30~13:00 12/18(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31年1/13~6/15の方	11/6(火)~ 電話で。
はじめましてパパママ教室 定員 23組(先着順)	12/15(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31年1/20~5/25の方とそのパートナー	11/14(水)~ 電話で。
育児学級 定員 28組(先着順)	12/13(木) 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9・10月生まれの赤ちゃんとその保護者	11/13(火)~ 電話で。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	12/14(金) 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7・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/15(木)~ 電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	12/7(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7~12月生まれのお子さんとその保護者	11/7(水)~ 電話で。
育児相談(乳児期)	11/27(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)	11/28(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	11/26(月) 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)

11月は児童虐待防止推進月間

「虐待かも?」と思ったら、全国共通ダイヤルまで連絡ください。相談・通告をした方の秘密は守られます。



ピーナツクラブのご紹介~『計測会』を開催します!~

ピーナツクラブは、ふたご以上のお子さんを持つ保護者の自主的な育児サークルです。毎月1回保健センターを会場に利用して活動しています。初めてご参加の方も大歓迎です。

日時...11月5日(月) 10時~12時

内容...計測、育児・栄養相談

会場...区保健センター(直接会場にお越しください。)

※問合せは、区保健センターへ。



介護セミナー

“介護予防を知って、イキイキ・ハツラツの毎日を”
「元気のコツを知ろう!」

日時...11月22日(木) 14時~16時15分(開場13時30分)

会場...プラザノース2階 多目的ルーム(北区宮原町)

内容...・地域における支え合いの仕組みづくり(さいたま市社会福祉協議会)
・みんなで介護予防(北区高齢介護課)
・明るく楽しく健康寿命を延ばそう(岩槻南病院)

定員...200人(当日先着順)

参加費...無料

問合せ...公益社団法人 埼玉県宅地建物取引業協会大宮支部
☎643・5051 ☎641・8784
介護保険課 ☎829・1264 ☎829・1981

11月12日から18日は「全国糖尿病週間」です

1 糖尿病とは?

血糖値をコントロールするインスリンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

2 怖い!合併症

血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症(脳梗塞、網膜症、歯周病、心筋梗塞、腎症、神経障害など)を引き起こします。

3 予防が一番! 予防するには・・・?

- 自分に合った適量の食事をしよう
- 1日3食バランスのとれた食事をしよう
- ゆっくり、よくかんで食べよう
- お酒はほどほどに、たばこは吸わない
- 適度な運動習慣も大切

