

介護者サロン

- 日時 ▶ ①平成31年1月9日(水) 10:00~11:30  
 ②1月22日(火) 10:00~11:30  
 会場 ▶ ①大成公民館  
 ②白菊苑  
 対象 ▶ 家族の介護をしている方

認知症カフェ(オレンジカフェ)

- 日時 ▶ ③12月20日(木) 14:00~15:30  
 ④12月20日(木)・1月17日(木) 14:00~16:00  
 ⑤12月20日(木)・1月24日(木) 14:00~15:30  
 会場 ▶ ③ニチイケアセンター大宮公園(土手町1-81)  
 ④みんなの家上小町(上小町1481-1)  
 ⑤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 ▶ 開催日前日までに電話又はファクスで  
 ①・④ 春陽苑 ☎661・8611 FAX654・9212  
 ②・③・⑤ 白菊苑 ☎658・5588 FAX648・5582  
 問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 FAX646・3165

「今すぐできる7つの備え(内閣府)」

「ふだんからの地域のつながりが大切です  
 ~近所つきあいが大事!~」

私たちはお年寄りや障害のある方などを支援するために何ができるのでしょうか? 阪神・淡路大震災で、家の下敷きになった人々の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。大規模災害時の救助や避難などには、ふだんの近所付き合いが力を発揮します。また、お年寄りや障害のある方など災害に弱い方々の立場にたった心配りが大切になります。



(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

大宮北公民館

- ☎641・3747 FAX641・3985  
 ひまわり学級④新春講談鑑賞会  
 日時 ● 平成31年1月11日(金) 10時~11時30分  
 対象 ● 市内在住の65歳以上の方  
 定員 ● 50人(先着順)  
 申込み ● 12月11日(火)9時から直接、ファクス又は電話で、同公民館へ。

三橋公民館

- ☎642・6893 FAX641・3897  
 恵方巻ロールケーキ作り  
 日時 ● 平成31年2月3日(日) 10時~12時  
 対象 ● 市内在住、在勤又は在学の16~39歳の方  
 定員 ● 10人(先着順)  
 費用 ● 1,500円  
 申込み ● 12月10日(月)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

味噌講座

- 日時 ● 平成31年2月6日(水) 13時30分~15時、2月13日(水) 13時30分~15時30分(全2回)  
 対象 ● 市内在住、在勤又は在学の20歳以上の方  
 定員 ● 16人(先着順)  
 費用 ● 1,500円  
 申込み ● 12月17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

- ☎・FAX645・7988  
 本の読み聞かせ  
 日時 ● 12月5日(水)、12日(水)、19日(水) 16時~16時30分  
 対象 ● 幼児とその保護者、小学生  
 やきいもパーティー

- 日時 ● 12月8日(土) 10時~14時  
 ※雨天時は12月15日(土)  
 対象 ● 0~18歳未満の児童とその保護者、60歳以上の方  
 持ち物 ● 軍手  
 おとうさんもあそぼう  
 日時 ● 12月22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

- ☎・FAX644・2978  
 冬のおたのしみ会  
 ①乳幼児向け  
 日時 ● 12月17日(月) 10時30分~11時45分  
 内容 ● 親子で楽しめる!あそびのひろばスペシャルなど  
 対象 ● 乳幼児とその保護者  
 ②児童向け  
 日時 ● 12月20日(木) 14時~16時  
 内容 ● ステージ発表、チャレンジゲームコーナーなど  
 対象 ● 小学生以上 ※幼児は保護者同伴で参加可

冬休み工作タイム

- 日時 ● 平成31年1月5日(土) 14時~15時  
 内容 ● 羽子板作り  
 対象 ● 小学生以上  
 定員 ● 10人(先着順)  
 費用 ● 250円  
 申込み ● 12月4日(火)10時から、直接又は電話で同センターへ。

ドッジボール大会予選会

- 日時 ● 平成31年2月2日(土) ①10時~11時30分 ②14時~15時30分  
 内容 ● 2月23日(土)開催の「西部地区大会」の予選会  
 対象 ● ①小学1~3年生 ②小学4~6年生

- 申込み ● 7~10人でチームを作り、申込み用紙に記入し、12月18日(火)10時から平成31年1月19日(土)までに、直接又はファクスで、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-j.or.jp/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 FAX648・8460

臨時休館のお知らせ

資料の特別整理などのため、12月3日(月)~11日(火)まで臨時休館します。

おはなし会

- 日時 ● 毎週水曜日(5日、26日除く) 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)

サタデーシネマ

- 日時 ● 12月15日(土) 14時~15時20分  
 内容 ● 「長屋紳士録」  
 対象 ● 中学生以上  
 定員 ● 94人(当日先着順)

子ども映画会

- 日時 ● 12月16日(日) 14時~15時30分  
 内容 ● 「シンデレラ」  
 対象 ● 幼児、小学生(保護者同伴可)  
 定員 ● 94人(当日先着順)  
 ※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 12月~1月

ステーション名	12月	1月	時間
火 三橋4丁目自治会館	4 15 18 29		15:00~15:30
木 平和台公園	6 17 20 31		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 FAX667・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
<b>はじめましてババママ教室</b> 定員 23組(先着順)	1/19(土) 9:15~12:00	妊娠・出産・親の役割の話と、赤ちゃんのおふる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2/20~6/25の方とそのパートナー	12/18(火)~電話で。
<b>育児学級</b> 定員 28組(先着順)	1/22(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10~11月生まれの赤ちゃんとその保護者	12/17(月)~電話で。
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	1/11(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8~9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/12(水)~電話で。
<b>むし歯予防教室</b> 定員 10組(先着順)	1/8(火) 9:45~10:30	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8月~平成30年1月生まれのお子さんとその保護者	12/7(金)~電話で。
<b>育児相談(乳児期)</b>	12/19(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
<b>育児相談(幼児期)</b>	12/20(木) 9:15~10:15		1歳~就学前のお子さん	

## 体組成測定を実施します

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しませんか?

日時...12月17日(月) 10時~12時、13時~15時

会場...区保健センター

対象...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。素足で測定します。

**同時開催 アルコールパッチテスト**

あなたはお酒に弱い体質かも?お酒を飲む機会が増えるこの時期に、自分の体質を確認してみませんか?

## お酒を飲む機会が増える時期です

過剰な飲酒は生活習慣病の要因となり、身体的・精神的な健康を損なうことがあります。節度ある飲み方を心がけましょう。

また、年に1度は健康診査を受けましょう。

### 飲酒を適度に楽しむポイント

- おしゃべりをしながら楽しく飲む
- 食べながらゆっくり飲む
- 週に2日は休肝日をもうける



## すこやか運動教室

内容●公園のすこやか遊具などを使った運動を行います。

対象●おおむね65歳以上の方(参加無料)

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。

会場	日時
大平公園 (雨天中止)	12/7・14・21・28(金) 10時~11時30分
寿能公園 (雨天中止)	12/11・18・25(火)
山丸公園 (雨天中止)	12/13・27(木)

問合せ●区高齢介護課 ☎646・3068 ☎646・3165

## 「ますます元気教室」を開催します

内容●筋力アップ、認知症予防、口腔ケアなど介護予防につなげる教室です。

対象●市内在住で、65歳以上の方

定員●各30人(大成公民館と三橋公民館は24人)(抽選)

申込み●12月12日(水)~26日(火)までに、直接、区高齢介護課又は各公民館へ。

会場	日時(全6回)	9時30分~11時30分
桜木公民館	1/15~2/19 毎週火曜日	
大宮北公民館	1/16~2/20 毎週水曜日	
大成公民館		
大宮南公民館	1/17~2/21 毎週木曜日	
三橋公民館		
大宮中部公民館	1/18~2/22 毎週金曜日	
大宮東公民館		