



「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～参加してみる～」

7つめの備えは「ふだんからの地域のつながり」です。ふだんからお互いに声をかけあうことが、いざという時に助け合える地域づくりへとつながります。

まずは「あいさつ」からはじめてみましょう。あいさつは防災の第一歩です。また、お住まいの地域の町内会や自治会が開催する行事などに参加することで、地域での防災に関する取り組みを知ることができます。

〈地域での取り組みの例〉

- ①避難所の運営訓練
- ②応急救護を学ぶ
- ③炊き出し訓練
- ④みんなで歩いて避難訓練



(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

大宮南公民館
☎641-4980 FAX 641-3958
人権講座/日本列島「ユネスコ世界遺産」人権歴史紀行
日時●2月8日(金) 13時～14時45分
内容●国内の主な歴史的遺産について学ぶ
対象●市内在住、在勤又は在学の方
定員●40人(先着順)
申込み●1月7日(月)9時から31日(木)までに、直接又は電話で、同公民館へ。

大宮北公民館
☎641-3747 FAX 641-3985
備えあればうれいなし毎日防災教室
日時●3月11日(月) 13時30分～15時
内容●家庭でできる防災対策を学ぶ
対象●市内在住、在勤又は在学の18歳以上の方
定員●30人(抽選)
申込み●1月30日(木)から2月18日(月)までに直接、電話又はファクスで、同公民館へ。

大成公民館
☎663-4927 FAX 651-4082
おやこサロン
日時●①1月10日(木) ②1月24日(木) (全2回) 10時～12時
内容●①ふれあい遊びとおはなし ②節分遊び
対象●未就園児とその保護者

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●1月17日～の毎週木曜日 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●1月16日～の毎週水曜日 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●1月18日～の毎週金曜日 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)
内容●スキンシップあそび、リズムダ

ンス、工作、読み聞かせなど
家庭児童相談
日時●1月25日(金) 11時～12時
内容●相談員による子育ての悩み相談など
対象●子育て中の保護者
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●1月18日～3月15日の毎週金曜日 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●1月15日～3月12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●1月16日～3月13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、読み聞かせ、ダンス、工作など

工作タイム
日時●2月16日(土) 14時～15時
内容●風船動物を作ろう
対象●小学生
定員●10人(先着順)
申込み●2月1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-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(1月2日、16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●1月30日(木)、31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●1月8日(火)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

大宮図書館移転記念事業

アルディくんが大宮図書館にやってくる!
日時●1月20日(日) 10時～12時30分
内容●アルディくんによる本の貸出し、おはなし会など
対象●幼児、小学生(保護者同伴可)
おはなしボランティア「大宮おはなし箱」による講演会
日時●1月26日(土) 14時～16時
内容●講話、素ばなし・手遊びの実演
対象●一般(児童同伴可)
多言語おはなし会
日時●1月27日(日) 14時30分～16時
内容●色々な国の言葉遊びなど
対象●幼児(保護者同伴)、小学生
定員●30人(当日先着順)
こども図工教室「ダンボールめいろ」をつくろう!
日時●2月3日(日) 10時～11時30分
内容●小さな箱型の迷路を作る
対象●小学生
定員●20人(先着順)
申込み●1月17日(木)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

人形劇
日時●2月3日(日) 14時～15時
内容●「おおかみと七ひきのこやぎ」ほか
対象●幼児、小学生(保護者同伴可)
定員●96人(当日先着順)

無声映画鑑賞会
日時●2月16日(土) 14時～15時20分
内容●映画「キートンの蒸気船」
対象●中学生以上
定員●96人(抽選)

申込み●1月31日(木)(必着)までに、往復はがきで、事業名、氏名(ふりがな)、年齢、郵便番号、住所、電話番号を〒330-0803 大宮区高鼻町2-1-1 大宮図書館へ。
※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 1月～2月

ステーション名	1月	2月	時間
火 三橋4丁目自治会館	15 29	12 26	15:00～15:30
木 平和台公園	17 31	14 28	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
母親学級 定員 28人(先着順)	2/14(木) 9:30~13:00 2/19(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3/16~8/16の方	1/9(水)~ 電話で。
はじめましてパパママ教室 定員 23組(先着順)	2/16(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3/23~7/26の方とそのパートナー	1/16(水)~ 電話で。
育児学級 定員 28組(先着順)	2/21(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11月・12月生まれの赤ちゃんとその保護者	1/17(木)~ 電話で。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	2/6(水) 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9月・10月生まれの赤ちゃんの保護者	1/8(火)~ 電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	2/15(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9月~平成30年2月生まれのお子さんとその保護者	1/18(金)~ 電話で。
育児相談(乳児期)	1/24(木) 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)	1/25(金) 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
成人保健 体組成測定	1/29(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)

男の筋トレ講座

日時…2月23日(土) 9時45分~12時(受付9時30分)

内容…「メタボリックシンドロームについて」

(保健師による講義)

「男性のためのデンタルケア」

(歯科衛生士による講義・実習)

「これから始める男の運動習慣」

(体育トレーナーによる実習)

「体組成測定でボディバランスチェック」

会場…大宮区役所 南館301会議室

対象…区内在住の18~64歳の男性

定員…20人(先着順)

申込み…1月15日(火)9時から電話で、区保健センターへ。



健活チームおおみや ~アルディージャコラボ編~

大宮アルディージャの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…2月2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

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)

定員…15組(先着順)

申込み…1月10日(木)9時から電話で、区保健センターへ。

持ち物…筆記用具、水分補給の水かお茶、動きやすい服装、運動靴

※体調に支障がないことをご自身で確認の上、ご参加ください。

