



「今すぐできる7つの備え(内閣府)」～今までのご紹介内容と掲載号～

1. 自助、共助 (区版4月号)
2. 地域の危険を知る (区版4月号)
3. 地震に強い家 (区版5月号)
4. 災害から命を守る (区版6、7月号)
5. 日頃からの備え (区版8、9月号)
6. 家族で防災会議 (区版10、11月号)
7. 地域とのつながり (区版12、1月号)

「今すぐできる7つの備え」を含め、「あなたに伝えたい、わたしたちの教訓」や「もし、緊急地震速報を見聞きしたときは…」などをまとめた「減災のてびき(減災啓発ツール)」を内閣府のホームページから一括でダウンロードすることができます。

内閣府防災情報のページはこちら

<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/gensai/tebiki.html>

(文責:さいたま市防災アドバイザー大宮区連絡会)

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。

日時		会場
3/1・8・15・22(金) 4/5(金)	10時～11時30分	大平公園(雨天中止)
3/12・19・26(火) 3/14・28(木)	14時～15時30分	寿能公園(雨天中止) 山丸公園(雨天中止)

問合せ ●区高齢介護課 ☎646・3068 ☎646・3165

大宮図書館

臨時窓口の開設について



移転準備のため、3月5日(火)から一部を除く館内資料の利用を停止し、予約資料のみ貸出しする臨時窓口を開設します。

開設期間 ●3月5日(火)～4月30日(休)予定

開設時間 ●3月中 火～金曜日 9時～20時  
土・日・祝休日 9時～18時

開設場所 ●大宮図書館 1階

取扱業務 ●予約資料の貸出し、資料の返却、予約の受付、利用登録

問合せ ●大宮図書館 ☎643・3701 ☎648・8460



information

大宮区インフォメーション

公民館

大成公民館

☎663・4927 ☎651・4082

おやさロン

日時 ●3月14日(休) 10時～12時

内容 ●手形・足形とり

対象 ●未就園児とその保護者

持ち物 ●お手ふき

※汚れてもよい服装でご参加ください。

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

おたのしみ会

日時 ●3月8日(金) 10時30分～11時50分

対象 ●幼児とその保護者

工作ランド

日時 ●3月15日(金) 10時～17時、16

日(出)・17日(日) 14時～17時

内容 ●クラフトバンドづくり

おとうさんもあそぼう

日時 ●3月16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を入れ、記名をしてください。

三橋児童センター

☎・☎644・2978

ふたごちゃん&みつごちゃん  
あつまれ!

日時 ●3月9日(土) 14時～15時

内容 ●多胎児育児中の保護者の交流・情報交換など

対象 ●多胎児で0歳から就学前の乳幼児と保護者、多胎児の育児経験のある保護者

昔遊び

日時 ●3月22日(金) 14時～15時

内容 ●高齢者とけん玉・こま・お手玉などの昔遊びに挑戦

対象 ●小学生と高齢者



幼児タイム

日時 ●毎週月～土曜日 10時30分～13時

内容 ●体育室でキャタピラ・トンネル・ボールなどを使って遊ぶ

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

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

春のおはなし会

日時 ●3月16日(土) 10時～10時45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)

会場 ●桜木公民館 6階 和室

定員 ●30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 3月～4月

ステーション名	3月	4月	時間
火 三橋4丁目自治会館	12 26	9 23	15:00～15:30
木 平和台公園	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 ☎667・7715)へ。

移動図書館ステーションの巡回を終了します

平和台公園は、5月7日(火)の大宮図書館移転に伴い、3月の巡回をもって終了します。

なお、4月11日(木)、25日(木)は返却のみ受け付けます。





# 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>母親学級</b> 定員 28人(先着順)	4/11(木) 9:30~13:00 4/17(水) 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5/14~10/14の方	3/6(水)~電話で。
<b>はじめましてパパママ教室</b> 定員 23組(先着順)	4/13(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5/21~9/23の方とそのパートナー	3/15(金)~電話で。
<b>育児学級</b> 定員 24組(先着順)	4/16(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31年1・2月生まれの赤ちゃんとその保護者	3/8(金)~電話で。
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	4/12(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11・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/7(木)~電話で。
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	4/9(火) 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11月~平成30年4月生まれのお子さんとその保護者	3/5(火)~電話で。
<b>育児相談(乳児期)</b>	3/19(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
<b>育児相談(幼児期)</b>	3/20(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
<b>体組成測定</b>	3/15(金) 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

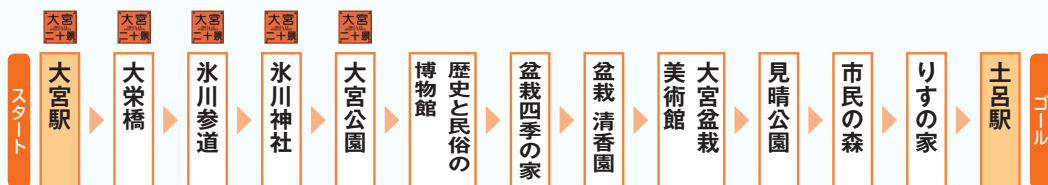
## 3月1日から8日は「女性の健康週間」です

保健センターでは女性の健康に関するパンフレットを配布しております。この機会にぜひ、お立ち寄りください。

### 駅からハイキング & ウォーキングイベント

## 盆栽のまち大宮 春ののんびり散歩

大宮の名所と盆栽の街を堪能するコースです。自然と文化が調和した街をお楽しみください。



※入館に別途費用がかかる施設があります。開催期間中、休館となる施設もあります。ご注意ください。

開催期間中、お好きな日に参加できます。当日参加OK、予約不要です。



**開催期間** 3月18日(月)~31日(日)  
**受付時間** 9時30分~11時 **歩行距離** 約6.5km  
**受付場所** 大宮駅インフォメーションセンター(JR大宮駅中央改札前)  
**主催** ●東日本旅客鉄道株式会社  
**問合せ** ●駅からハイキング事務局  
 ☎03・5719・3777 (月~金曜日の10時~17時 土・日・祝日は7時~12時)  
 詳しくは、駅からハイキングホームページをご覧ください。 www.jreast.co.jp/ekihai/

**大宮二十景** …大宮二十景 大宮二十景ガイドブック  
 市民の応募から選定した大宮区内の見どころです。季節に応じた様々な景色を楽しむことができます。  
 ※大宮二十景ガイドブックは、大宮区情報公開コーナーにて配布中です。  
**問合せ** ●区コミュニティ課  
 ☎646・3020 FAX 646・3161