

## 税理士による公開税務相談会 (予約制)

**日時** ●5月8日(水)、6月4日(水)、7月4日(水)  
8月21日(水) 15時～17時  
**会場** ●大同生命大宮ビル 4階会議室  
(吉敷町1-23-1)  
**内容** ●経理、税務、相続などに関する相談会  
**定員** ●各日4組(先着順)  
**費用** ●無料  
**申込み** ●5月8日(水)9時から、電話で、(公社)大宮法人会事務局(☎642・3121)へ。  
**問合せ** ●市民生活安全課  
☎829・1214 ☎829・1969

## “がまんできない事”に備える～トイレが使えない時のための準備～

地震で家の排水管や道路の下水道管が損傷すると、汚水の逆流、損傷した所からの噴出も。排水管の損傷がないことを確認できるまでトイレを使わないようにしましょう。そのための非常用トイレの備えが大切です。

### 《準備しておく物》

- ①45ℓのごみ袋(黒い袋なら汚物が見えない)
- ②便を吸収・凝固するための処理剤(新聞紙・紙おむつでも代用可)
- ③厚手の段ボール箱、大きめのバケツ(便器が壊れている時)

[東京都発行「東京くらし防災」P.54より引用]

(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 ☎641・3985

#### 親の学習事業

##### 「子育てハッピータイムⅠ」

**日時** ●①5月30日(水) 10時～12時  
②6月6日(水) 10時～11時30分(全2回)  
**内容** ●①助産師に聞く育児相談 & おしゃべり  
②産後の骨盤ケアと骨盤底筋トレーニング(託児あり。ただし首がずわっている場合のみ。)  
**対象** ●おおむね4か月～1歳の乳幼児の保護者  
**定員** ●12人(抽選)  
**申込み** ●5月7日(水)～20日(月)17時までに、直接、電話又はファクスで、同公民館へ。

### 児童センター

#### 天沼児童センター

☎・☎645・7988

#### 子育て支援事業

##### ①「0さいひろば」

**日時** ●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

##### ②「1さいひろば」

**日時** ●毎週水曜日 11時～11時45分  
**対象** ●1歳児とその保護者

##### ③「2さい以上ひろば」

**日時** ●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》  
**日時** ●※祝休日を除く  
**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

#### 三橋児童センター

☎・☎644・2978

#### ダンスたいむ

**日時** ●毎週土曜日(5月4日を除く)、5月30日(水) 11時～11時15分  
**対象** ●乳幼児とその保護者

#### ちびっこランド

**日時** ●毎週金曜日(5月3日を除く) 10時30分～13時  
**内容** ●トンネルやボールハウスなどの大型遊具で、自由に遊ぶ

**対象** ●乳幼児とその保護者

#### 夏のおたのしみ会(児童向け)

**子どもボランティア会議**  
**日時** ●6月2日(水)～7月14日(日)の毎週日曜日 14時～16時  
**内容** ●夏のおたのしみ会(7/18)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** ●5月8日(水)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 ☎648・8460

#### (新)大宮図書館

#### オープニング記念コンサート

**日時** ●5月11日(土) (第一部) 14時～15時 (第二部) 15時10分～16時10分  
**内容** ●(第一部) しらこぼと音楽団によるサクソ四重奏 (第二部) アカナ\* コメツによる電子ピアノ&ヴァイオリン&サクソの三重奏

#### 子どもとぬいぐるみのおはなし会

**日時** ●5月19日(日) 15時～16時  
**内容** ●お気に入りのぬいぐるみと一緒に参加できるおはなし会  
**対象** ●5歳児～小学生  
**定員** ●20人(先着順)  
**持ち物** ●ぬいぐるみ  
**申込み** ●5月8日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### 文学展示ガイド

**日時** ●5月26日(日) 14時～14時30分  
**内容** ●展示中の女流歌人に関する解説

#### にちようびのおはなし会

**日時** ●5月26日(日)、6月2日(日) 11時～11時30分

**内容** ●おはなしと絵本の読み聞かせ  
**対象** ●3歳児～小学2年生  
**あかちゃんおはなし会**  
**日時** ●5月22日(水) 11時～11時30分  
**内容** ●絵本の読み聞かせやわらべうたなど  
**対象** ●0～2歳児とその保護者  
**定員** ●15組(先着順)  
**申込み** ●5月8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 5月～6月

ステーション名	5月	6月	時間
火 三橋4丁目自治会館	7 21	4 18	15:00～15:30

※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  
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。 ※5月7日火以降は、大宮区役所 新庁舎4F

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
はじめまして パパママ教室 定員 23組(先着順)	6/15(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、出産予定日が令和元年7/21~11/23の方とそのパートナー	5/21(火)~電話で。
育児学級 定員 24組(先着順)	6/20(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31年3・4月生まれの赤ちゃんとその保護者	5/13(月)~電話で。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	6/12(水) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	平成31年1・2月生まれの赤ちゃんの保護者	5/14(火)~電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	6/21(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歯みがき習慣を学ぶ	平成30年1~6月生まれのお子さんとその保護者	5/15(水)~電話で。
育児相談(乳児期)	5/28(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)	5/29(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
成人保健 体組成測定	5/20(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

## わくわくクッキング

~いっしょに作ると楽しいね! おいしいね!~

日時…6月22日(土) 10時~13時(受付9時45分)  
対象・定員…区内在住の小学生とその保護者・12組(先着順)  
申込み…5月16日(休)9時から、電話で、区保健センターへ  
持ち物…エプロン、三角巾、ふきん、手拭用タオル、筆記用具  
※持ち物は親子それぞれお持ちください。

一緒に楽しく料理をしながら、望ましい食習慣について学びましょう♪



この教室は「自分発見!」チャレンジさいたまスタンプ対象事業です



## キリッと美ボディ☆ボディメイク0038

内容…“ながら”でOK!  
体幹エクササイズ

日時…6月18日(火) 9時30分~12時  
(受付9時15分)

対象・定員…区内在住の30~64歳の方・15人(先着順)

申込み…5月17日(金)9時から、電話で、区保健センターへ

持ち物…筆記用具、水分補給の水又はお茶  
※動きやすい服装、運動靴でお越しください。



## すこやか運動教室

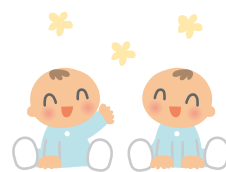
内容●公園のすこやか遊具などを使った運動を行います。  
対象●おおむね65歳以上の方(参加無料)  
持ち物●タオル、帽子、飲み物  
参加方法●動きやすい服装で、直接、会場へ。

日時	会場
5/10・17・24(金)	10時~11時30分 大平公園(雨天中止)
5/14・21・28(火)	14時~15時30分 寿能公園(雨天時:寿能会館)
5/9・23(木)	山丸公園(雨天中止)

問合せ●区高齢介護課 ☎646・3068 FAX 646・3165

## ピーナツクラブのご紹介

ピーナツクラブは、ふたご以上の  
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  
ンターを利用して活動しています。  
ピーナツクラブで一緒にお話しし  
てみませんか? 初参加の方や妊娠中の方も大歓迎です。



日時…5月20日(月) 10時~12時  
6月 3日(月) 10時~12時 ※身体計測ができます。

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。