

発災後はトイレの水が流せなくなるなど臭いに悩まされる事も。

臭いを抑える備えをしっかりとっておけば、ストレスを軽減できます。

- ①封じ込める 自宅で汚物を保管する時のために備えておきたい消臭袋。臭い漏れを防いでくれます。
- ②消臭する 消臭スプレーは自宅や避難所でも活躍。ひと吹きで気になる臭いを軽減します。
- ③さえぎる 消臭効果の高いアロマオイルを1、2滴含ませたマスクをすると臭いによるストレスを緩和できます。



「東京都発行『東京くらし防災』P.53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 ファク 641・3985

地域の魅力再発見! 郷土史講座② 「埼玉の城郭とその歴史」

日時●9月5日(木) 10時～12時

対象●市内在住、在勤又は在学の18歳以上の方

定員●40人(抽選)

申込み●7月18日(木)～8月6日(火)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 ファク 651・4082

おやこサロン

日時●7月11日(木) 10時～12時

内容●手形・足形とり

対象●未就園児とその保護者

定員●20組(当日先着順)

持ち物●お手ふき ※汚れてもよい服装でご参加下さい。

児童センター

天沼児童センター

☎・ファク 645・7988

発達相談

日時●7月4日(木) 11時～12時

内容●療育施設職員による子育ての悩み相談

対象●子育て中の保護者

おとうさんもあそぼう

日時●7月20日(出) 9時30分～12時45分

内容●ルールをつなげて電車あそび

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

☎・ファク 644・2978

夏休み工作タイム

①ひかるとろだんごをつくろう

日時●8月9日(金) 14時～15時

費用●500円

②ダンボールでつくってあそぼう

日時●8月17日(出) 14時～15時

〈①②共通〉

対象●小学生以上

定員●10人(先着順)

申込み●7月8日(月)10時から、直接又は

電話で、同センターへ。

夏休み囲碁教室

日時●7月31日(木)～8月2日(金) 13時45分～15時15分

内容●憩いの家利用者による囲碁教室

対象●小学生以上

定員●10人(先着順)

申込み●7月8日(月)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

夏のおたのしみ会

①乳幼児向け

日時●7月12日(金) 10時30分～11時30分

内容●おかいものコーナーなど

対象●乳幼児とその保護者

②児童向け

日時●7月18日(木) 14時～16時

内容●ステージ発表、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

※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 ファク 648・8460

七夕おはなし会

日時●7月7日(日) 11時～11時30分

内容●七夕にまつわるえほんの読み聞かせなど

対象●3歳～小学2年生

あかちゃんおはなし会

日時●7月10日(木)・24日(木) 11時～11時30分

内容●わらべうたやえほんの読み聞かせなど

対象●0～2歳児とその保護者

定員●15組(先着順)

申込み●7月5日(金)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

にちようびのおはなし会

日時●7月14日(日)・21日(日)・28日(日) 11時～11時30分

内容●えほんの読み聞かせなど

対象●3歳～小学2年生(保護者同伴可)

※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 7月～8月

ステーション名	7月	8月	時間
火 三橋4丁目自治会館	2 16 30	27	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 ファク 667・7715)へ。

大宮工房館

☎645・3838 ファク 645・3881

東部地区コミセン連携事業

さいたま国際芸術祭2020応援プロジェクト

夏休み宿題お助け隊! 押し花講座

日時●8月6日(火) 9時30分～11時30分

内容●押し花でつくる万華鏡

対象●市内在住又は在学の小学生

定員●20人(先着順)

費用●1,000円

申込み●7月7日(日)10時から、直接、同館へ。

夏休み宿題お助け隊!

親子で体験するプログラミング講座

日時●7月27日(土) 10時～12時

対象●市内在住又は在学の小学1年～3年生とその保護者

定員●10組20人(先着順)

費用●500円

申込み●7月7日(日)10時から、直接、同館へ。

学生ボランティア講座

日時●7月31日(木) 13時30分～15時00分

内容●大宮商業高校囲碁部による講座

対象●市内在住又は在学の小学3～6年生

定員●12人(先着順)

申込み●7月7日(日)10時から、直接、同館へ。

氷川の杜文化館

☎648・1177 ファク 648・1311

子ども日本舞踊体験教室

日時●8月16日(金)・20日(火)・21日(水)・23日(金)・25日(日)(全5回) 10時～11時

25日は練習後発表会

内容●小学生を対象とした日本舞踊体験

対象●市内在住又は在学の小学生

定員●20人(抽選)

費用●1,500円

持ち物●浴衣、帯、綿100%の白い足袋

申込み●7月16日(火)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、教室名、氏名、年齢(学年)、住所、電話番号を〒330-0803 大宮区高鼻町2-262-1 氷川の杜文化館へ。



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 4階
申込み・問合せは
TEL 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
はじめまして パパママ教室 定員 23組(先着順)	8/17(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9/20~令和2年 1/23の方とそのパートナー	7/16(火)~ 電話又はファクスで。
育児学級 定員 24組(先着順)	8/20(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	令和元年5・6月生まれの 赤ちゃんとその保護者	7/11(木)~ 電話又はファクスで。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	8/6(火) 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3・4月生まれの 赤ちゃんの保護者	7/9(火)~ 電話又はファクスで。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	8/21(水) 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3月~8月生まれの お子さんとその保護者	7/19(金)~ 電話又はファクスで。
育児相談(乳児期)	7/29(月) 9:15~10:15	身長・体重測定、保健師・管理 栄養士・歯科衛生士による育児 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)	7/30(火) 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	7/17(水) 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。

食生活改善推進員養成講座を開催します

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる、食生活改善推進員の養
成講座を開催します。

対象…市内在住で、食生活改善推進員となってボランティア活動が
できる方

定員…70人(先着順)

費用…無料(ただし、会員研修への参加には食材費などの実費がかか
ります)

申込み・問合せ…7月5日(金)9時から、電話又はファクスでお住まいの区
の保健センターへ

日時・会場など…下表のとおり

1コース4日間(※2日目以降は入会者のみ受講となります)

	日時	会場	内容
1日目	8月21日(火) 9:50~15:05	浦和区役所 保健センター	講義
会員研修参加期間			
2日目	11月6日(火) 10:00~15:10	大宮区役所 会議室	講義
3日目	11月13日(火) 9:50~11:40	与野体育館	講義・運動実技
4日目	11月20日(火) 9:50~14:45	大宮区役所 会議室	講義・グループワーク

※時間に変更となる可能性があります。

※1日目と2日目の間に会員研修へ参加していただきます。

妊娠届出と母子健康手帳の受け取りは

「妊娠出産包括支援センター

(区保健センター内)」へ

母子健康手帳を交付するとともに、母子保健相談員(保
健師・助産師)が妊娠・出産・育児のサポートをします。



不安や疑問、悩みをお気軽にご相談ください。

母子健康手帳の交付に必要なもの

- マイナンバーカードまたは通知カード
- 本人確認書類(運転免許証やパスポートなど)