

快適に使っているいつものトイレ、発災時には長期間使えなくなる事も。行きたい時に行けるのが当たり前になっているトイレにも備えが必要です。

行ける時に済ませておく。

…発災後はトイレに行きづらくなる事も。普段からこまめにトイレを済ませておくようにしましょう。

生活用品(ポリ袋など)や衛生用品(ウェットティッシュなど)を多めにストックしておく。

…ポリ袋は簡易トイレに使ったり色々使い道があります。また生理用品や衛生用品は普段より使用が多くなる事も。

〔東京都発行「東京くらし防災」P48～P52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

#### 大宮中部公民館

☎641・8955 ☎641・3929

#### 水墨画教室

日時●10月10日・24日・31日(休) (全3回) 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●15人(抽選)

費用●300円(用紙代)

申込み●9月4日(休)10時～19日(休)までに、直接又は電話で、同公民館へ。

#### 大宮北公民館

☎641・3747 ☎641・3985

#### 子育てハッピータイムⅡ

日時●10月26日(土) 10時～12時、31日(休) 10時～11時30分(全2回)

内容●第1回「英語リトミック&おしゃべり」、第2回「体と心のデトックスヨガ」

対象●市内在住の1～3歳児とその保護者

定員●12組(抽選)

申込み●9月25日(休)～10月8日(休)17時までに、直接、電話又はファクスで、同公民館へ。

#### 大宮南公民館

☎641・4980 ☎641・3958

#### 若者向け事業・DANCE!

日時●10月11日・18日・25日(全3回) 19時～20時30分

対象●市内在住、在勤又は在学の中学生以上39歳までの方

定員●10人(抽選)

申込み●9月2日(月)～27日(金)までに、Web、直接又は電話で、同公民館へ。

#### 大成公民館

☎663・4927 ☎651・4082

#### 手話ダンス教室

日時●9月14日(土) 10時～12時

定員●30人(先着順)

申込み●9月3日(休)9時～6日(金)までに、直接、電話又はファクスで、同公民館へ。

#### おやこサロン

日時●9月12日・26日(休) 10時～12時

内容●ママとふれあいあそびなど

対象●未就園児と保護者

定員●20組(当日先着順)

### 児童センター

#### 天沼児童センター

☎☎645・7988

#### 子育て支援事業

##### ①0さいひろば

日時●9月12日～ 毎週木曜日

対象●4か月以上の乳児とその保護者

##### ②1さいひろば

日時●9月11日～ 毎週水曜日

対象●1歳以上の幼児とその保護者

##### ③2さい以上ひろば

日時●9月13日～ 毎週金曜日

対象●2歳以上の未就園児とその保護者

《①～③共通》

日時●祝日を除く 11時～11時45分

内容●スキンシップあそびなど

#### 三橋児童センター

☎☎644・2978

#### あそびのひろば

##### ①ラッコグループ

日時●9月9日～12月9日の毎週月曜日 11時～11時30分(祝日を除く)

対象●0歳児とその保護者

##### ②うさぎグループ

日時●9月10日～12月10日の毎週火曜日 11時～11時30分(祝日を除く)

対象●1歳児とその保護者

##### ③コアラグループ

日時●9月11日～12月11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●親子ふれあい遊びなど

#### ロックソーラン節をおどろう!

日時●9～10月の毎週火曜日 16時～16時30分(祝日を除く)

内容●行事出演に向けた練習

対象●小学生以上

#### 乳幼児育児講座～幼児食とおやつ～

日時●10月3日(休) 10時30分～11時30分

対象●幼児食期の幼児とその保護者

定員●20組(先着順)

申込み●9月3日(休)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

#### 大人のためのおはなし会

日時●10月1日(火) 10時30分～12時

定員●35人(先着順)

申込み●9月3日(休)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●9月8日・15日・22日・29日(日) 11時～11時30分

対象●3歳～小学2年生

#### あかちゃんおはなし会

日時●9月11日・25日(休) 11時～11時30分

対象●0～2歳児とその保護者

定員●15組(先着順)

申込み●9月5日(休)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### もしもの防災講座

日時●9月28日(土) 14時～16時

対象●市内在住又は在勤の方

定員●30人(抽選)

申込み●9月20日(金)20時までに、大宮図書館ホームページ「イベントお申込みフォーム」より

※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 9月～10月

ステーション名	9月	10月	時間
火 三橋4丁目自治会館	10 24	8	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。

### 大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

#### 冠婚葬祭に役立つ「ペン習字」講座

日時●10月4日・11日・18日・25日・11月1日・8日(全6回) 9時30分～11時30分

対象●市内在住又は在勤の方

定員●24人(先着順)

費用●1,000円

申込み●9月7日(土)10時から、直接、同館へ。

#### 社会人対象(夜)陶芸講座

日時●10月9日・16日・30日(休)(全3回)

18時30分～20時30分

対象●市内在住又は在勤の方

定員●16人(先着順)

費用●1,300円

申込み●9月7日(土)10時から、直接、同館へ。



# 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」に〇をつけ郵送 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 パパママ教室</b> 定員 23組(先着順)	10/19(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11月20日~令和2 年3月24日の方とそのパートナー	9/18(水)~ 電話又はファクスで。
<b>育児学級</b> 定員 24組(先着順)	10/24(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	令和元年7・8月生まれの 赤ちゃんとその保護者	9/9(月)~ 電話又はファクスで。
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	10/8(火) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケア について	令和元年5・6月生まれの 赤ちゃんの保護者	9/10(水)~ 電話又はファクスで。
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	10/16(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5~10月生まれの お子さんとその保護者	9/13(金)~ 電話又はファクスで。
<b>育児相談(乳児期)</b>	9/25(水) 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
<b>育児相談(幼児期)</b>	9/26(木) 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>成人保健 体組成測定</b>	9/30(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。

## キリッと美ボディ☆ボディメイク0038 いつもの買い物で美尻に!?体幹ウォーキング

日 時…10月10日(木) 9時30分~12時(受付9時15分)  
会 場…大宮区役所 601・602会議室  
対 象…区内在住の30~64歳の方  
定 員…15人(先着順)  
申込み…9月6日(金)9時から、電話又はファクスで、区保健セン  
ターへ。  
持ち物…筆記用具、水分補給  
用の飲み物、汗拭き  
用タオル  
※動きやすい服装、運動靴でお越  
しください。



## 9月は 健康増進普及月間 です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

~健康寿命の延伸~

※健康寿命とは、介護を受けたり寝たきりになったりせず、日常生活を送れる期間のことです。

毎日10分の運動をプラス  
1日あと70gの野菜をプラス  
禁煙でタバコの煙をマイナス



健診・検診で  
定期的な健康  
チェック

## 「地域運動支援員」になりませんか

区では、シニア世代の皆さんが運動習慣を身につけ、元気でいきいきと暮らせるよう、健康づくりを支援する地域運動支援員の養成講座を開催します。

日 程●10月~12月の間(全12回) 各回2時間(平日に実施) ※実技と講義があります。  
会 場●大宮区役所、調公園(浦和区) 他 対 象●区内在住で健康な方  
定 員●4人程度(選考)

申込み●9月18日(火)までに、電話又はファクスで、住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由を区高齢介護課へ。

※講座修了後は地域運動支援員として登録され、区内3か所の公園で実施している「すこやか運動教室」や、自主活動グループへの運動支援などの活動をしていただきます。

問合せ●区高齢介護課 TEL646・3068 FAX646・3165

