

## 大成中学校生によるパネル作成!

9月12日(休)に「未来くるワーク体験」で、コミュニティ課の業務を体験しました。

大宮区ミュージアムで、さいたま市のイベントをPRするためのパネルを作成し、展示しました。



(写真左より) 会田区長、瀧澤さん、小林さん、浅野さん

## “がまんできない事”に備える～水の備え～

人間一人が一日に必要なとする水の量は3ℓ。救助態勢が整う目安の3日間に必要な量は3ℓ×3日=9ℓ。これは、2ℓのペットボトル4本半に相当します。例えば4人家族の場合は36ℓの備えが必要になり、2ℓのペットボトル6本が入ったケースでみると3箱となります。

ただ、理想は1週間分の備えです。4人家族の場合は上記の例では2ℓのペットボトル6本入が7箱となります。

皆さんのお宅ではどの位の備えをしていますか? 空きスペースなどを利用して置き場所を工夫して、そして一定期間過ぎたら古い物から使用して順次新しいものと入れ替えてゆくとよいでしょう。

(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 FAX641-3958

#### 親の学習事業/親子DEサッカー教室

日時●令和2年1月19日(日) 10時～12時

会場●大宮南小学校

内容●親子サッカー教室と子育ておしゃべりプログラム

対象●市内在住、在学の小学生とその男性保護者

定員●20組(抽選)

申込み●12月3日(火)～25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 FAX641-3985

#### ひまわり学級④新春講談鑑賞会

日時●令和2年1月10日(金) 10時～11時30分

対象●市内在住、在勤又は在学の65歳以上の方

定員●50人(先着順)

申込み●12月10日(火)9時から、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

☎・FAX645-7988

#### やきいもパーティ

日時●12月7日(土) 10時～14時

※雨天時は12月14日(土)に延期

持ち物●軍手

#### おとうさんもあそぼう

日時●12月21日(土) 9時30分～12時45分

内容●ル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、電池が入っている電車 ※記名してください。

#### 三橋児童センター

☎・FAX644-2978

#### 冬のおたのしみ会

##### ①乳幼児向け

日時●12月13日(金) 10時30分～11時45分

内容●あそびのひろばスペシャルなど

対象●乳幼児とその保護者

### ②児童向け

日時●12月23日(月) 14時～16時

内容●ステージ発表など

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 FAX648-8460

#### あかちゃんおはなし会

日時●12月11日・25日(火) 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●12月5日(木)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### 多言語おはなし会

日時●12月21日(土) 10時～11時

対象●小学1～6年生とその保護者

定員●30組(先着順)

申込み●12月3日(火)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### 野村萬斎と狂言の可能性

日時●12月22日(日) 14時～17時

内容●DVD『藪の中』上映会と狂言についての講演

定員●30人(市内在住、在勤又は在学の18歳以上の方を優先し、抽選)

申込み●12月8日(日)20時30分までに、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

#### 新春すごろく大会

日時●令和2年1月5日(日) 11時～12時

対象●5歳～小学6年生(保護者同伴可)

定員●15組(先着順)

申込み●12月5日(木)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### みんなであそぼう!カルタ大会

日時●令和2年1月5日(日) 14時～15時

定員●15人(先着順)

申込み●12月5日(木)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

### 臨時休館のお知らせ

資料の特別整理などのため、12月15日(日)～19日(木)まで臨時休館。

※ただし、16日(月)～19日(木)は、氷川の杜ひろば、展示スペース、研修室、文化施設カウンターの利用可。

※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 12月～1月

	ステーション名	12月	1月	時間
火	三橋四丁目自治会館	3 17	14 28	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 FAX645-3881

#### 冬休み宿題お助け隊!

#### 書き初め講座A・B・C

日時●12月25日(火)

A 9時10分～11時10分

B 12時～14時

C 14時30分～16時30分

内容●冬休みの課題の書き初めを仕上げる

対象●市内在住又は在学の小学3年～小学生

定員●各回20人(先着順)

費用●500円

申込み●12月7日(土)10時から、直接、同館へ。

### 氷川の杜文化館

☎648-1177 FAX648-1311

#### 狂言鑑賞会

日時●令和2年2月22日(土) 14時～

内容●狂言を解説付きで開催

対象●小学生以上

定員●40人(先着順)

費用●1,500円

申込み●12月19日(木)10時から、費用を添えて、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  
☎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>はじめまして パパママ教室</b> 定員 23組(先着順)	1/18(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2年2月20日~6月24日の方とそのパートナー	12/11(水)~ 電話又はファクスで。
<b>育児学級</b> 定員 24組(先着順)	1/21(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	令和元年10・11月生まれの赤ちゃんとその保護者	12/12(木)~ 電話又はファクスで。
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	1/10(金) 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8・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/10(水)~ 電話又はファクスで。
<b>むし歯予防教室</b> 定員 10組(先着順)	1/23(木) 9:45~10:30	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8月~平成31年1月生まれのお子さんとその保護者	12/18(水)~ 電話又はファクスで。
<b>育児相談(乳児期)</b>	12/19(木) 9:15~10:15 13:15~14:15	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>	12/20(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
<b>成人保健 体組成測定</b>	12/16(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。

## 男の筋トレ入門

最近お腹が気になり始めた方、自己流で筋トレをしている方...  
正しい筋トレでもっとカッコイイ身体を目指しましょう!

日 時...令和2年1月25日(出)

9時45分~12時(受付9時30分~)

場 所...大宮区役所 401・402会議室

対 象...区内在住の30~64歳の男性

定 員...20人(先着順)

申込み...12月17日(火)9時から、電話又はファクスで、区保健センターへ。



## 妊娠の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

妊娠の届出をした方に、母子健康手帳や妊産婦健康診査の助成券などを交付します。また、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。「初めての妊娠で不安」「産後の手伝いが無い」などの不安や疑問、悩みをお気軽にご相談ください。



### 母子健康手帳交付に必要なもの

- 本人確認書類(運転免許証など)
- マイナンバーカードまたは通知カード

### ★12月の出張窓口★

大宮駅支所の窓口に母子保健相談員が出張します。母子健康手帳を受け取る際は、ぜひ以下の時間帯をご利用ください。

※不在になる時間帯があります。

日 時	
3日(火)、13日(金)、 20日(金)、24日(火)	11時~19時 (受付は18時30分まで)

## 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

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
12/6・13・20(金)	10時~11時30分 大平公園(雨天中止)
12/10・17・24(火)	14時~ 寿能公園(雨天時:寿能会館)
12/12・26(木)	15時30分 山丸公園(雨天中止)

問合せ ●区高齢介護課 ☎646・3068 FAX 646・3165