

“がまんでできない事”に備える～食事の備え～

被災後は偏った食事や慣れない食材が続き、ストレスがたまり体調を崩す事も。普段食べ慣れている物や好きな物を備えておくことで安心です。

- ①冷蔵庫の中身は心強い備蓄食料の一部。停電もあるため、生鮮食品など傷みやすい物から食べましょう。
- ②避難生活ではビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがち。野菜ジュースやレトルトの野菜スープ、フルーツ缶詰などがあれば、栄養のバランスを取るのに役立ちます。
- ③好物を摂るとストレス軽減になり元気も出ます。お菓子やコーヒーなどのお気に入りも備蓄しておきましょう。

「東京都発行『東京くらし防災』P56～P58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

大宮南公民館
☎641・4980 FAX 641・3958

人権講座/心が癒される“セラピードッグ”の世界
日時●2月7日(金) 10時～11時30分
内容●セラピードッグとの交流
対象●市内在住、在勤又は在学の方
定員●15人(先着順)
申込み●1月9日(休)9時～2月5日(休)までに、直接又は電話で、同公民館へ。

介護予防事業/古典文学講座
日時●2月13日、20日、27日(休)(全3回) 13時～14時45分
内容●日本における地獄の思想の変遷を、古典文学と絵画からひもとく
対象●市内在住又は在勤の65歳以上の方
定員●20人(先着順)
申込み●1月8日(休)9時～2月5日(休)までに、直接又は電話で、同公民館へ。

大成公民館
☎663・4927 FAX 651・4082

おやこサロン
日時●①1月9日(休) ②1月23日(休)(全2回) 10時～12時
内容●①ママとふれあい遊び ②節分あそび
対象●未就園児とその保護者
親の学習講座「ブラウニーケーキ作り」
日時●2月7日(金) 10時～12時
対象●6ヶ月～おおむね3歳の乳幼児とその保護者
定員●10組(抽選)
費用●1,000円
持ち物●エプロン、三角巾、ふきん3枚、タオルなど
申込み●1月7日(休)～16日(休)までに、直接、電話又はWEBで、同公民館へ。

児童センター

天沼児童センター
☎・FAX 645・7988

子育て支援事業
①0さいひろば
日時●1月16日～の毎週木曜日 11時～11時45分
対象●4か月以上の0歳児とその保護者

②1さいひろば
日時●1月15日～の毎週水曜日 11時～11時45分
対象●1歳児とその保護者

③2さい以上ひろば
日時●1月17日～の毎週金曜日 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)
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

家庭児童相談
日時●1月17日(金) 11時～12時
内容●相談員による子育ての悩み相談など
対象●子育て中の保護者

三橋児童センター
☎・FAX 644・2978

あそびのひろば
①ラッコグループ
日時●1月20日～3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●1月14日～3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●1月15日～3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、読み聞かせ、ダンス、工作など

ドッジボールタイム
日時●毎週月・木曜日(祝日を除く) ①16時～16時20分 ②16時30分～16時50分
対象●①小学1～3年生 ②小学4～6年生
※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 FAX 648・8460

にちようびのおはなし会
日時●毎週日曜日(1月5日を除く) 11時～11時30分

内容●おはなしとえほんの読み聞かせ
対象●3歳～小学2年生(保護者同伴可)

あかちゃんおはなし会
日時●1月8日、22日(休) 11時～11時30分
内容●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●各15組(先着順)
申込み●1月5日(日)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

新春コンサート～箏&ヴァイオリン & チェロ・弦楽三重奏～

日時●1月19日(日) 14時～15時30分
会場●氷川の杜ひろば

大人の折り紙講座
日時●1月25日(土) 14時～16時
対象●市内在住又は在勤の方
定員●30人(抽選)
費用●500円

申込み●1月10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 1月～2月

| ステーション名 | 1月 | 2月 | 時間 |
|-------------|----------|----|-------------|
| 火 三橋四丁目自治会館 | 14 28 | 25 | 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 FAX 667・7715)へ。

高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 FAX 644・3361

自分で作った布ぞうりを履いてみよう
日時●1月30日(休)・2月6日(休)(全2回) 13時～15時
対象●市内在住又は在勤の方
定員●12人(抽選)
費用●1,500円

持ち物●30cm定規、かぎ針8～10号、糸切りハサミ

申込み●1月9日(休)(必着)までに、往復はがきで、事業名、氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号を〒330-0803 大宮区高鼻町2-292-1 高鼻コミュニティセンターへ。



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 パママ教室 定員 23組(先着順) | 2/15(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2年3月22日~7月25日 の方とそのパートナー | 1/15(火)~ 電話又はファクスで。 |
| 母親学級 定員 28人(先着順) | 2/13(木) 9:30~13:00 2/21(金) 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 定日が令和2年3月15日~8月15 日の方 | 1/10(金)~ 電話又はファクスで。 |
| 育児学級 定員 24組(先着順) | 2/18(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11・12月生まれの 赤ちゃんとその保護者 | 1/16(木)~ 電話又はファクスで。 |
| 離乳食教室 定員 26人(先着順) | 2/4(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9・10月生まれの 赤ちゃんの保護者 | 1/14(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) | 2/20(木) 9:45~10:30 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9月~平成31年2月 生まれのお子さんとその保護者 | 1/17(金)~ 電話又はファクスで。 |
| 育児相談(乳児期) | 1/28(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) | 1/29(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 |
|--------------|------------------------------------|--|---|--------------------------|
| 体組成測定 | 1/16(木) 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。 |

親子でオーレ！楽しく体操やってみた♪

大宮アルディージャの選手が使用している施設で、プロト
レーナーから運動のポイントを教わります。親子で楽しく身
体を動かそう！

日時…2月1日(出) 10時~12時(受付9時45分)

会場…NACK5スタジアム大宮 室内練習場

対象…区内在住の平成25年4月2日~平成27年4月1日生ま
れの幼児とその保護者

定員…15組30名(親子ペア参加) (先着順)

申込み…1月9日(木)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。

※体調に支障がないことをご自身でご確認ください。



妊娠・出産包括支援センター1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 | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 10日(金)・17日(金) 24日(金)・31日(金) | 11時~19時 (受付は18時30分まで) |

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

お酒を飲みすぎていませんか？

お酒を飲む機会の多い時期です。
飲む量や飲み方に注意して、お酒と上手につきあいま
しょう。

~お酒を飲むときのポイント~

- 食事をしながら飲む
- 強いお酒は薄める
- 週に2日は休肝日をもうける

