

## あなたは、震災時生き残れますか？

新型コロナウイルスの影響で、自宅で食事をする機会が増え、一時期は買い溜めによってスーパーから乾麺やレトルト食品の在庫がなくなり、お困りになった方も多かったと思います。震災時は、同様かもっとひどい状況になる可能性があります。震災に備えて「水」や「食料」を備蓄しておくことが望ましいですが、意外と困難です。そのため、例えば2週間に1度のタイミングで、「ペットボトルの水で乾麺調理」や「レトルト食品での食事」をするといった習慣をご家庭に根付かせると自然に保存食を蓄える事につながります。また、同時にレトルト食品などの知識も付き、保存食のアイデアも浮かびやすくなります。

(文責:さいたま市防災アドバイザー大宮区連絡会)



## 若者消費者トラブル110番を実施します!

消費生活総合センターでは、消費生活相談を受け付けています。夏休みは特に若者に消費生活センターを知ってもらい、相談してもらえよう、市内の学校にポスターを配布し「若者消費者トラブル110番」としてキャンペーンを実施します。この機会にぜひご相談ください。

なお、実施日以外も通常通り消費生活相談は受け付けています。

**日時** ● 8月4日(火)、5日(水) 9時～16時30分  
**対象** ● 市内在住で、29歳以下の方  
**相談専用電話** ● 消費生活総合センター ▶ ☎645・3421



### 【相談事例(20代大宮区在住)】

「株投資用タブレット教材を使って簡単に儲かる。また、人を紹介すれば収入が得られる」と知人から勧誘されて、学生ローンを借りて教材を購入したが、家族と話し合い怪しいと思われるので解約したい。

**問合せ** ● 消費生活総合センター  
 ☎643・2239 ☎643・2247

## 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 ☎641・3958

#### 子育てセミナー／ぶれひよこ学級1

日時●9月18日、25日(全2回) 10時～11時30分

内容●読み聞かせ、手遊び、ベビードダンス  
 対象●市内在住の1歳3か月までの乳児とその保護者

定員●10組(先着順)

申込み●8月7日(金)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

#### 大宮中部公民館

☎641・8955 ☎641・3929

#### 水墨画教室

日時●9月10日、17日、24日(全3回) 10時～12時

内容●初心者でも楽しく始められる水墨画  
 対象●市内在住、在勤又は在学中で、18歳以上の方

定員●15人(抽選)

費用●300円(用紙代)

持ち物●書道セットなど

申込み●8月6日(木)10時～20日(木)17時までに、直接又は電話で、同公民館へ。

#### 大宮北公民館

☎641・3747 ☎641・3985

#### 防災講座「過去の教訓と日々の防災」

日時●9月11日(金) 10時～11時30分

対象●市内在住、在勤又は在学中で、18歳以上の方

定員●15人(抽選)

申込み●8月3日(月)9時～25日(火)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

#### おとうさんもおそぼう

日時●8月15日(土) 9時30分～12時45分

内容●レールをつなげて電車あそび

持ち物●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

☎・☎644・2978

#### けん玉タイム

日時●毎週金曜日 16時～16時30分

※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

#### にちようびのおはなし会

日時●毎週日曜日(8月23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年生とその保護者

#### あかちゃんおはなし会

日時●8月12日、26日(水) 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。終了後に交流タイムあり。

対象●0～2歳児とその保護者

定員●15組(先着順)

申込み●8月5日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### 親子フラダンス講座

日時●8月15日(土) 14時～16時(受付13時30分)

内容●親子でフラダンスの基礎を学ぶ

対象●市内在住の小学1～3年生とその保護者

定員●10組(抽選)

申込み●8月7日(金)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

#### こわいおはなし会

日時●8月23日(日) 16時～17時

内容●妖怪やおばけが登場するおはなしのパネルシアターなど

対象●小学生以上

#### おはなしボランティア養成講座

日時●9月8日、29日(全2回) 10時～12時

対象●高校生以上で2回とも参加できる方

定員●5人(先着順)

申込み●8月10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 8月～9月

ステーション名	8月	9月	時間
火 三橋四丁目自治会館	25	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。

## 母子健康手帳の交付

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では母子健康手帳の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。  
※大宮駅支所窓口に母子保健相談員が出張しています。8月の出張日:7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)  
持ち物、時間などの詳細はホームページなどでご確認ください。

妊娠出産包括支援センター 大宮駅支所

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 24組(先着順)	9/26(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10月21日~令和3年2月23日の方とそのパートナー	8/18(火)~ 電話又はファクスで。
<b>母親学級</b> 定員 24人(先着順)	9/10(木) 9:30~13:00 9/16(水) 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10月14日~令和3年3月16日の方	8/6(木)~ 電話又はファクスで。
<b>育児学級</b> 定員 24組(先着順)	9/17(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2年6~7月生まれの赤ちゃんとその保護者	8/12(水)~ 電話又はファクスで。
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	9/11(金) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	令和2年4~5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/7(金)~ 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)	9/14(月) 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31年4月~令和元年10月生まれのお子さんとその保護者	8/11(火)~ 電話又はファクスで。

事業名	日時	内容	対象	申込み
<b>体組成測定</b> 定員 各10人(先着順)	9/16(水) ① 9:30~10:00 ② 10:30~11:00 ③ 11:30~12:00 ④ 13:30~14:00	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	8/17(月)~ 電話又はファクスで。

## Happyファミリークラス

日時...9月6日(日)

9時30分~12時(受付9時15分~)

内容...「歯周病と全身の健康~妊娠・生活習慣病~」

(歯科医師講義)

「赤ちゃん誕生前に知っておきたいお口のケア」

(歯科衛生士実習)

「2人でできるストレッチ・マッサージ」(運動実技)

「体組成測定でボディバランスチェック」

(パートナーのみ)

対象...出産予定日が令和2年11月1日~令和3年2月21日までの方とそのパートナー

定員...10組20人(先着順)

申込み...8月5日(水)9時から、電話又はファクスで、区保健センターへ。



## 育児相談を再開します(予約制)

	乳児期	幼児期
日程	8月25日(火)	8月26日(水)
受付時間	① 9時 ④ 13時	① 9時
	② 10時 ⑤ 14時	② 10時
	③ 11時 ⑥ 15時	③ 11時
対象	1歳未満の赤ちゃん	1歳から就学前のお子さん

内容...身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談

定員...各6人(先着順)

申込み...8月4日(火)9時から、電話又はファクスで、区保健センターへ。

育児相談 大宮区

