

### あなたは、震災時生き残れますか？

震災時の生存率は、震災に遭遇する季節によって変わります。特に体温の低下が起こりやすい冬季に大規模な震災が起こった場合、生存率は下がります。その対策として「暖かい食べ物」と「体温を守るための防寒」の2つがあります。「非常持出袋」などには「飲料」や「保存食」は入っていると思いますが、そこに次の物資を追加してください。

「暖かい食べ物」は、カセットコンロとカップ麺や水で発熱する食料など、「体温を守るための防寒」は、防寒効果が高く、小さく折り畳めるアルミ製の防寒シートがお勧めです。カセットコンロは家庭で鍋料理に使用したり、カップ麺は時折折べて新しく交換したりするなど、普段から活用すると無駄にもなりません。

(文責:さいたま市防災アドバイザー大宮区連絡会)



## 地域の支え合いネットワークづくりを支援する 地域支え合い推進員の活動にご協力ください

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう「地域支え合い推進員(高齢者生活支援コーディネーター)」をシニアサポートセンターに配置しています。地域支え合い推進員は、住民の皆さんと地域の取り組みや組織をつなぎ、地域の支え合いネットワークづくりを支援しています。

#### ご相談ください!

地域で集いの場をつくりたい!

地域のために何か活動してみたい!



#### ご協力ください!

地域の活動の場などを訪問して、地域の困りごとや活動されている状況などの情報を収集しています。

#### 地域支え合い推進員の連絡先

生活圏域	シニアサポートセンター	連絡先
東部圏域	白菊苑	☎658・5588 ☎648・5582
西部圏域	春陽苑	☎661・8611 ☎654・9212

※お住まいの生活圏域ごとにシニアサポートセンターが設置されています。

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 ☎646・3165



## 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。

### 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 ● 毎週木曜日 11時～11時20分

対象 ● 0歳児とその保護者

##### ②1さいひろば

日時 ● 毎週水曜日 11時～11時20分

対象 ● 1歳児とその保護者

##### ③2さい以上ひろば

日時 ● 毎週金曜日 11時～11時20分

対象 ● 2歳以上の幼児とその保護者

《①～③共通》

内容 ● リズムダンス・読み聞かせなど

※祝休日を除く



#### 三橋児童センター

☎・☎644・2978

#### 工作タイム

日時 ● 1月16日(土) 14時～15時

内容 ● カレンダーを作る

対象 ● 小学生

定員 ● 5人(先着順)

持ち物 ● はさみ、色鉛筆又はカラーペン

申込み ● 1月9日(土)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

#### にちようびのおはなし会

日時 ● 毎週日曜日 11時～11時30分

(受付10時45分)

対象 ● 3歳～小学2年生とその保護者

定員 ● 10組(当日先着順)

#### 「万葉集」の祈りと願い

日時 ● 1月23日(土) 14時～15時30分(開場13時30分)

内容 ● やまとことばに秘められた万葉びとのところを読み解く講演会

対象 ● 市内在住、在勤又は在学中、18歳以上の方

定員 ● 30人(抽選)

申込み ● 1月10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

※その他の行事はさいたま市図書館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	12 26	9	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。1月の出張日:8日(金)、15日(金)、22日(金)、29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か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○をつけ郵送又は電話で、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 各8組(先着順)	2/13(土) ① 9:00~ 9:40 ② 10:20~11:00 ③ 11:40~12:20	育児や親の役割について学び、 赤ちゃんの抱っこなどを体験する	初めてお産をする方で、出産予定日 が令和3年3月23日~7月26日 の方とそのパートナー	1/7(休)~ 電話又はファクスで。
<b>母親学級</b> 定員 各12人(先着順)	2/19(金) ① 13:00~14:30 ② 15:15~16:45	妊娠・出産・育児などについて 学ぶ	初めてお産をする方で、出産 予定日が令和3年3月16日~8 月16日の方	1/13(火)~ 電話又はファクスで。
<b>育児学級</b> 定員 各12組(先着順)	2/16(火) ① 13:30~14:15 ② 15:00~15:45	育児について学び、遊びを通し て親子のふれ合いを深める	令和2年11・12月生まれの 赤ちゃんとその保護者	1/14(休)~ 電話又はファクスで
<b>離乳食教室</b> 定員 各13人(先着順)	2/5(金) ① 13:30~14:15 ② 15:00~15:45	離乳食の進め方とお口のケア について学ぶ	令和2年9・10月生まれの 赤ちゃんの保護者	1/6(火)~ 電話又はファクスで。
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各7組(先着順)	2/3(水) ① 9:45~10:15 ② 11:00~11:30	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	令和元年9月~令和2年3月生ま れのお子さんとその保護者	1/5(火)~ 電話又はファクスで。
<b>育児相談(乳児期)</b> 定員 各8人(先着順)	1/20(水) ① 9:00 ② 10:00 ③ 11:00	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	1/8(金)~前日までに 電話又はファクスで。
<b>育児相談(幼児期)</b> 定員 各8人(先着順)	1/21(木) ① 9:00 ② 10:00 ③ 11:00		1歳~就学前のお子さん	

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)	2/15(月) 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 くりを活用する	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	1/12(火)~ 電話又はファクスで。

## ボディメイク0038 5分でも効果バツグン! 体幹エクササイズ

**日時**…2月26日(金) 9時30分~12時(受付9時15分~)  
**対象**…区内在住の30~59歳の方  
**定員**…12人(先着順)  
**持ち物**…筆記用具、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル  
**申込み**…1月19日(火)9時から、電話又はファクスで、区保健センターへ。



## がん検診はお済みですか?

がんは日本人の死因の第1位です。生涯のうちにかんにかかる可能性は、男性の2人に1人、女性の3人に1人と推測されています。



さいたま市では、早期発見・早期治療のために、市民を対象とした各種がん検診を実施しています。

終了間際は予約が込み合いますので、早めの受診をおすすめします。

**実施期間** 3月13日(土)まで

対象年齢、受診方法など詳しくは、

[さいたま市 がん検診等のご案内](#)