

大宮区がTwitter (ツイッター) を開設しました!

大宮区では、区のイベントや事業、地域情報などを発信していきます。



アカウント名 ●さいたま市大宮区役所
ユーザー名 ●omiyaPR

問合せ ●区コミュニティ課
☎646・3021 ☎646・3161

防災コラム 災害に備えよう! 23

“がまんできない事”に備える～食事の備え～

“日常備蓄”で備える。日常備蓄とは普段使っている物を常に多めに備えること。特別な物を備える必要はないのですぐに取り組めます。

食べ慣れた物、好きな物を少し多めに買ってストックします。賞味期限の近い物から食べていき、減った分を補充します。まずは3日分の食料を目安に、さらに1週間分やその先も見越して備えてみましょう。

〔東京都発行「東京くらし防災」P46～P47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

大宮北公民館

☎641・3747 ☎641・3985

第36回大宮北公民館まつり

日時 ●2月15日(土) 9時～16時
2月16日(日) 9時～15時

大成公民館

☎663・4927 ☎651・4082

おやこサロン

日時 ●①2月13日(木)、②2月27日(木) 10時～12時

内容 ●①バレンタイン工作、②ひなまつり工作

対象 ●乳幼児とその保護者

持ち物 ●のり、はさみ、セロハンテープ、クレヨン

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

応急手当講習

日時 ●2月20日(木) 11時～11時45分

内容 ●消防局職員による誤飲や誤嚥ごえん、けいれん時の対応など

三橋児童センター

☎・☎644・2978

工作タイム

日時 ●3月21日(土) 14時～15時

内容 ●プラバン作り

対象 ●小学生

定員 ●10人(先着順)

申込み ●2月17日(月)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

ハンドベルタイム

日時 ●毎週水曜日 16時～16時30分

内容 ●いろいろな曲にチャレンジ

対象 ●小学生以上

※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

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

あかちゃんおはなし会

日時 ●2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 ●2月5日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

椅子ヨガ講座Vol.2

日時 ●2月22日(土) 14時～15時30分

内容 ●日頃の運動不足を、椅子を使ったヨガで楽しく解消

対象 ●市内在住又は在勤の18歳以上の方

定員 ●20人(抽選)

申込み ●2月7日(金)20時30分までに、大宮図書館ホームページ「イベント申し込みフォーム」より <https://www.omiya-library.jp/>

子ども映画会

日時 ●2月29日(土) 14時～15時

内容 ●映画「スノーマン」(26分)を上映

対象 ●小学生以下

地域セミナー

『地図でたどる「大宮区」の話』

日時 ●3月7日(土) 10時30分～12時

内容 ●大宮区の地理、歴史など

対象 ●高校生以上

定員 ●30人(先着順)

申込み ●2月10日(月)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

法テラス講座 そなえる相続

日時 ●3月14日(土) 14時～16時

内容 ●弁護士が相続について解説

定員 ●40人(先着順)

申込み ●2月14日(金)9時から、直接、電話又はファクスで、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 2月～3月

ステーション名	2月	3月	時間
火 三橋四丁目自治会館	25	10 24	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

大宮工房館まつり

～作品展示会&体験会～

日時 ●3月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日) 9時～16時

費用 ●体験コーナーのみ有料





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人のお子さんに對し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 パパママ教室 定員 23組(先着順)	3/14(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4月20日~8月23日 の方とそのパートナー	2/14(金)~ 電話又はファクスで。
育児学級 定員 24組(先着順)	3/17(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	令和元年12月・令和2年1月 生まれの赤ちゃんとその保護者	2/7(金)~ 電話又はファクスで。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	3/6(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10・11月生まれの 赤ちゃんの保護者	2/6(木)~ 電話又はファクスで。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	3/13(金) 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10月~平成31年3月 生まれのお子さんとその保護者	2/13(木)~ 電話又はファクスで。
育児相談(乳児期)	2/25(火) 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
育児相談(幼児期)	2/26(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
成人保健 体組成測定	2/14(金) 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 5分でも効果バツグン！体幹エクササイズ

日 時…3月6日(金) 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)
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…2月12日(水)9時から、電話又はファクスで、区保健センターへ。



妊娠・出産包括支援センター 2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	
7日(金)・14日(金)	11時~19時
21日(金)・28日(金)	(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又は通知カード

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。
問 合 せ●区高齢介護課 TEL 646・3068 FAX 646・3165

日 時	会 場
2/7・14・21・28(金) 3/6(金)	10時~ 11時30分 大平公園(雨天中止)
2/18・25(火)	14時~ 15時30分 寿能公園(雨天時:寿能会館)
2/13・27(木)	山丸公園(雨天中止)