

防災コラム 災害に備えよう! 36

あなたは、震災時生き残れますか？

冬の防災対策として【衣食住】についてどんな注意が必要でしょう。

【衣】防寒具は、特別なものをそろえる必要はありません。コートなどの上着、手袋や使い捨てカイロ、厚手の靴下や帽子など「普段使っているものが災害時にも役立つ」という防災意識が大切です。

【食】食事は「体が温まるもの」を食べることを最優先に考えましょう。カセットコンロのボンベなどは、多く備えておくといいでしょう。

【住】住居に関しては、電気やガスなどのライフラインが断たれた場合でも、寒さをしのげる場所を考えておく必要があります。例えば一時的に車に避難する場合があるかもしれません。車の中に衣類や毛布などを備えておくのもいいでしょう。また、車の燃料をこまめに補給しておくことも防災対策の一つです。

(文責:さいたま市防災アドバイザー大宮区連絡会)



マイナンバーカード交付専用
臨時休日窓口を開設します

日時●3月14日(日) 8時30分～15時
持ち物については、「個人番号カード交付通知書・電子証明書発行通知書兼照会書」(はがき)をご確認ください。
※マイナンバーカード交付業務のみ取り扱います。転入、転出など、他の業務は取り扱いません。

問合せ●区民課

☎646・3034 ☎640・1100

明るい選挙啓発ポスターコンクール大宮区入選作品表彰式を行いました

大宮区選挙管理委員会及び明るい選挙推進協議会では、選挙の大切さや投票の参加を呼びかけ、明るい選挙を実現するために役立つポスターを児童・生徒の皆さんから募集しています。

令和2年度は小学校の部16名、中学校の部10名の応募があり、審査の結果、入選された児童・生徒の皆さんをお招きし、表彰式を行いました。令和3年度も夏休み前に募集を行いますので、ぜひご応募ください。

問合せ●区総務課 ☎646・3014 ☎646・3160



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●3月11日(木) 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●3月10日(水) 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●3月12日(金) 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



三橋児童センター

☎・☎644・2978

ジャグリングタイム

日時●毎週火曜日 16時～16時30分

内容●皿回しにチャレンジ

対象●小学生以上

定員●8人(先着順)

申込み●各回の1週間前の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。

<https://saicity-j.securesite.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)

会場●2階 おはなしのへや

対象●3歳～小学2年生とその保護者

定員●10組(当日先着順)

はじめてのオペラ

～「ナブッコ」を読み説く～

日時●3月27日(土) 14時～16時

内容●初心者向け、オペラを学ぶ講座

対象●市内在住又は在勤で、18歳以上の方

定員●30人(抽選)

申込み●3月10日(水)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 3月～4月

	ステーション名	3月	4月	時間
火	三橋四丁目自治会館	23	6 20	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。
※大宮駅支所窓口にも母子保健相談員が出張しています。3月の出張日:5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(木)
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
はじめまして パパママ教室 定員 各9組(先着順)	4/17(土) ① 9:00~10:30 ② 11:20~12:50	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5月21日~9月23日の方とそのパートナー	3/12(金)~ 電話又はファクスで。
母親学級 定員 各12人(先着順)	4/9(金) ① 10:30~12:25 ② 14:00~15:55	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5月14日~10月14日の方	3/9(木)~ 電話又はファクスで。
育児学級 定員 各12組(先着順)	4/15(木) ① 13:15~14:15 ② 15:00~16:00	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3年1月・2月生まれの赤ちゃんとその保護者	3/10(水)~ 電話又はファクスで。
離乳食教室 定員 各13人(先着順)	4/20(火) 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11月・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/16(水)~ 電話又はファクスで。
むし歯予防教室 定員 各7組(先着順)	4/16(金) 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11月~令和2年5月生まれのお子さんとその保護者	3/11(木)~ 電話又はファクスで。
育児相談(乳児期) 定員 各8人(先着順)	3/17(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	3/5(金)~前日までに 電話又はファクスで。
育児相談(幼児期) 定員 各8人(先着順)	3/18(木) ① 9:00 ② 10:00 ③ 11:00		1歳~就学前のお子さん	

3月は「自殺対策強化月間」です ~支える つなぐ 命と心~

あなたにもできる自殺予防のための行動

- 気づき** 身近な人の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守る

市には様々な分野の相談窓口がありますので、あなたの悩みに合った窓口へご相談ください。

さいたま市 相談



3月1日から8日は「女性の健康週間」です

女性は、月経や妊娠・出産、閉経など、生涯を通じてホルモンバランスの変動があり、その影響で心と体に様々な変化が生じます。心身の不調を感じた時は、早めに受診しましょう。

また、心と体の健康とキレイを保つため、この機会に生活習慣を見直し、定期的に検診(健診)を受けましょう。



オンラインによる妊娠・育児相談ができます!

外出を控えながらも、WEB会議システムを使用したオンラインでの相談ができます。さいたま市電子申請・届出サービスの「妊産婦及び乳幼児の保護者向けオンライン相談等利用申請」からお申込みください。

大宮区 保健センター

