

## 防災コラム

### 梅雨の時期、水害時の避難について考える

大宮区には、18か所の指定避難所(学校)、7か所の要配慮者優先避難所(桜木公民館を除く公民館、大宮ふれあい福祉センター)があります。

このうち、6か所の指定避難所と、1か所の要配慮者優先避難所は、浸水想定区域となっており、4か所の指定避難所(桜木小・中学校、芝川小学校、第二東中学校)と要配慮者優先避難所(大成公民館)は、河川氾濫のおそれがある時は開設しません。三橋中学校、大宮国際中等教育学校の指定避難所も原則として開設はせず、「施設の2階以上」が万が一逃げ遅れた際の緊急避難場所となります。

水害時における避難は、浸水想定区域にある避難所ではなく、浸水が想定されない地域に避難する方法や屋内の高いところへ移動(垂直避難)できる場合は、その方法も含めて検討しておく必要があります。

「備えあれば憂いなし」。自分自身の防災行動計画(タイムライン)を作成しましょう。

さいたま市 マイ・タイムライン 検索

問合せ ● 区総務課 ☎646・3013 ☎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。

### 児童センター

#### 天沼児童センター

☎・☎645・7988

#### 子育て支援事業

日時 ● 6月17日(木) 11時～12時

内容 ● 管理栄養士による離乳食講座

対象 ● 乳児とその保護者

定員 ● 8組(先着順)

申込み ● 6月3日(木)9時から、直接又は電話で、同センターへ。

#### 三橋児童センター

☎・☎644・2978

#### 一輪車タイム

日時 ● 6月13日・20日・27日、7月4日(日)

①10時～10時30分 乗れるまでコース

②11時～11時30分 乗れてからコース

対象 ● 幼児とその保護者、小学生

定員 ● 各5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

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人(当日先着順)

#### 『表現するってステキ!!』

#### ～親子で一緒に表現を楽しむ～

日時 ● 6月20日(日) 13時30分～15時

内容 ● 紙芝居や詩、手話を通じて表現の楽しさを学ぶ

対象 ● 小学1～3年生とその保護者

定員 ● 10組(抽選)

申込み ● 6月6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

#### 子ども映画会

日時 ● 6月26日(土) 14時～15時

内容 ● 「たろうのおでかけ」ほか上映

対象 ● 3歳～小学2年生とその保護者

定員 ● 20人(先着順)

申込み ● 6月10日(木)9時から、直接又

は電話で、同図書館へ。

#### 調べる学習おたすけ講座

日時 ● 7月3日・10日(土)

①10時～11時 ②14時～15時

対象 ● ①小学1～3年生、②小学4～6年生 ※両日参加が可能な方

定員 ● 各20人(先着順)

申込み ● 6月12日(土)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### 七夕おはなし会

日時 ● 7月4日(日) 11時～12時

内容 ● 絵本の読み聞かせやパネルシアター

対象 ● 3歳～小学2年生とその保護者

定員 ● 10人(先着順)

申込み ● 6月15日(火)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

※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/>

#### 6月の移動図書館

#### 三橋四丁目自治会館

6月15日・29日(火) 15時～15時30分

※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。

## 区役所の休日窓口

日時 ● 6月27日(日) 8時30分～17時15分 場所 ● 10区役所(支所・市民の窓口を除く)

主な取扱業務 ● 住民異動・戸籍・国民健康保険・国民年金などの届出や、各種証明書の交付など、区役所の一部業務を取り扱います。

※手続きにより、必要な書類があるもの、取り扱いできないもの、当日完了しないものがありますので、事前にお問い合わせください。

※市税については、市税事務所に直接お問い合わせください。

問合せ ● さいたまコールセンター ☎835・3156 ☎827・8656



# 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。  
※大宮駅支所窓口にも母子保健相談員が出張しています。持ち物、日時などの詳細はホームページでご確認ください。

**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。持ち物、日時などの詳細はホームページでご確認ください。

[妊娠出産包括支援センター](#) [大宮駅支所](#) [検索](#)

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10組(先着順)	7/17(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8月20日~12月23日の方とそのパートナー	6/11(金)~ 電話又はファクスで。
<b>育児学級</b> 定員 各12組(先着順)	7/15(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4・5月生まれの赤ちゃんとその保護者	6/10(木)~ 電話又はファクスで。
<b>離乳食教室</b> 定員 各13人(先着順)	7/8(木) 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3年2・3月生まれの赤ちゃんの保護者	6/8(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)	7/14(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2年2月~8月生まれのお子さんとその保護者	6/9(水)~ 電話又はファクスで。
<b>育児相談(乳児期)</b> 定員 各9人(先着順)	6/29(火) ① 9:00 ④ 13:00 ② 10:00 ⑤ 14:00 ③ 11:00 ⑥ 15:00	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	6/14(月)~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)	6/30(水) 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>成人保健 健康相談(予約制)</b>	月~金曜日(祝・休日を除く) 9:00~16:30	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康に関する相談	区内在住で、健康や食生活、歯・口腔について相談がある方	事前に 電話又はファクスで。

## 6月は食育月間 毎月19日は食育の日です

「第3次さいたま市食育推進計画(平成30(2018)年度~令和4(2022)年度)」の今年度の重点目標は“「**まごころに感謝して**」食べる”です。

食に関わるすべての人への感謝の気持ちや「もったいない」という意識を大切に、環境に配慮した食生活を実践していきましょう。

詳しくはさいたま市食育に関する情報サイトへ。

レシピ検索もできます!!

[さいたま市食育ナビ](#) [検索](#)

## 6月4日~10日は歯と口の健康週間です

### ~ 一生を 共に歩む 自分の歯 ~

歯や口の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯でおいしく食べ、バランスのとれた適切な食生活を可能にします。

全身の健康にも影響する重要なことです。この機会に歯と口の健康について見直してみましよう。

[さいたま市健康ナビ](#) [歯の健康](#) [検索](#)

## すこやか運動教室

- 内容** ●公園に備えてある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** ●自宅で検温し、マスクを着用の上、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(雨天中止)
6/4・11・18・25(金)	10時~11時30分 大平公園
6/8・15・22(火)	14時~15時30分 寿能公園
6/10・24(木)	14時~15時30分 山丸公園