

## 便利で使える！ごみ分別アプリ

ごみ分別アプリは、品目ごとにごみの分別を検索する機能や、ごみの出し方、出すときの注意点、ごみ収集日をお知らせする機能など、ごみに関する様々な情報が満載です。  
無料でダウンロードできますので、ぜひご利用ください。

すばやく検索！

ごみ分別辞典  
見やすいカレンダー表示  
収集日カレンダー

出し忘れを防止！

アラート機能  
もう捨て方で迷いません  
ごみの出し方

※英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・ベトナム語にも対応しています。



いずれかの方法でダウンロードできます！

- 右の2次元コードを読み取ってダウンロード
- 「App Store」又は「Google Play」で「さいたま市ごみ分別アプリ」を検索してダウンロード

iOS



Android



問合せ ● 資源循環政策課 ☎829・1338 ファク829・1991

## 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

☎・ファク645・7988

#### エコキャップで作るスイーツ

日時 ● 8月3日(火)～31日(火) 10時～16時  
(13時～14時は除く)

内容 ● 毛糸などを使いエコキャップでミニケーキ作り

対象 ● 18歳未満の方とその保護者  
申込み ● 当日、直接、同センターへ。

#### 三橋児童センター

☎・ファク644・2978

#### 卓球タイム

日時 ● 8月15日・22日・29日(日)

- ①16時～16時20分
- ②16時30分～16時50分

対象 ● 小・中学生・高校生とその家族  
定員 ● 各4人(先着順)

持ち物 ● 上履き

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 ファク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 ● 8人(当日先着順)

#### 図書館で学ぶ介護保険講座 ～はじめの一步～

日時 ● 9月3日(金) 14時～15時  
内容 ● 介護保険の申請方法や制度のしくみなどを学ぶ

定員 ● 16人(先着順)  
申込み ● 8月10日(火)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### 初心者デジタル写真講座 ～記憶に残る写真づくり～

日時 ● 9月12日(日)、11月14日(日)(全2回)  
13時30分～14時30分

内容 ● プロカメラマンから写真の構図を学ぶ

対象 ● 2回とも参加できる方

定員 ● 10人(先着順)

持ち物 ● デジタルカメラ

申込み ● 8月15日(日)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 (オンライン)

日時 ● 9月18日(土) 14時～16時

内容 ● 弁護士が相続について解説  
※Zoomを利用できる環境が必要です。

申込み ● 8月20日(金)9時から、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/>

### 8月の移動図書館

三橋四丁目自治会館

8月24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 ファク667・7715)へ。

## 区役所の休日窓口

日時 ● 8月29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 ファク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。  
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。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日曜日、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>母親学級</b> 定員 各12人(先着順)	9/3(金) ①10:30～12:25 ②14:00～15:55	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10月14日～令和4年3月16日の方	8/6(金)～ 電話又はファクスで。
<b>はじめまして パパママ教室</b> 定員 各10組(先着順)	9/11(土) ① 9:00～10:30 ②11:20～12:50	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10月21日～令和4年2月23日の方とそのパートナー	8/13(金)～ 電話又はファクスで。
<b>育児学級</b> 定員 各12組(先着順)	9/16(木) ①13:15～14:15 ②15:00～16:00	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6・7月生まれの赤ちゃんとその保護者	8/18(水)～ 電話又はファクスで。
<b>離乳食教室</b> 定員 各13人(先着順)	9/9(木) ①13:30～14:15 ②15:00～15:45	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	令和3年4・5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/12(水)～ 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)	9/15(水) ① 9:45～10:15 ②11:00～11:30	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4月～10月生まれのお子さんとその保護者	8/17(火)～ 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)	8/30(月) ① 9:00 ②10:00 ③11:00 ④13:00 ⑤14:00 ⑥15:00	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	8/16(月)～8/27(金)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)	8/31(火) ① 9:00 ②10:00 ③11:00		1歳～就学前のお子さん	8/16(月)～前日までに電話又はファクスで。

事業名	日時	内容	対象	申込み
<b>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。
<b>体組成測定</b> 定員 各10人(先着順)	9/6(月) ① 9:30～ 9:45 ②10:30～10:45 ③11:30～11:45	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	8/11(水)～ 電話又はファクスで。

## Happyファミリークラス

**日時** ●9月5日(日) 10時～12時(受付9時45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)  
 「2人でできるストレッチ・マッサージ」(運動実技) など  
**対象** ●出産予定日が令和3年10月31日～令和4年2月20日までの方とそのパートナー  
**定員** ●10組(先着順)  
**申込み** ●8月10日(火)9時から、電話又はファクスで、同センターへ。



## 災害に備えましょう

乳幼児・妊婦がいる家庭では、基本の非常持出品に加えて、以下のものを備えておくことで安心です。

ミルク、哺乳びん、スプーン、紙おむつ、おしり拭き、母乳パッド、授乳ケープ、母子健康手帳、保険証、おもちゃ など



「さいたま市母子健康手帳(別冊)～知っておきたい育児のしおり～」もぜひ活用ください。

## 妊娠届出と母子健康手帳の受け取りは「妊娠出産包括支援センター(区保健センター内)」へ

母子健康手帳や妊産婦健康診査の助成券などを交付します。また、妊娠届出をされた方全員に母子保健相談員などの専門職員が面接をさせていただき、妊娠早期から妊娠・出産・育児に関するご相談に応じます。

### 母子健康手帳の交付に必要なもの

- 本人確認書類
- マイナンバーが確認できるもの

### ★ 8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。

**日時** ●6日、13日、20日、27日(金) 11時～19時(受付は18時30分まで)

