

## 防災コラム

### 9月1日は「防災の日」 防災について考えよう

いつ起こるか分からない災害に対して、事前に備えることが大切です。

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。災害が発生した際にどこへ避難するか、あらかじめ避難所の場所や避難所への経路を確認しておくことが大切です。自身と自宅の安全が確保できる場合は、住み慣れた自宅で生活を続ける「在宅避難」を強くおすすめします。また、日頃から非常用持出袋の中身や備蓄品の確認をし、災害に備えましょう。

大宮区防災訓練（10月16日出予定）では、25か所の避難所（学校と公民館など）における避難所運営訓練及び大宮区災害対策本部運営訓練を実施し、防災体制の強化並びに区民の防災意識、防災力の向上を図ります。

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。 ※事業は中止・変更になる場合があります。

### 公民館

#### 大成公民館

☎663・4927 ☎651・4082

#### 親の学習事業/ハイアソリトミック

日時 ● 9月21日・28日(火)(全2回)

10時～12時

内容 ● 音楽に合わせた運動など

対象 ● 市内在住の幼児(6か月～3歳)

とその保護者

定員 ● 6組(抽選)

申込み ● 9月6日(月)までに、直接又はファクスで、同公民館へ。

### 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 臨時休館のお知らせ

9月1日(火)～令和4年3月31日(木)の間、中規模修繕工事のため休館します。

※休館中のお問合せは、青少年育成課(☎829・1716 ☎829・1960)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

#### 椅子ヨガ講座Vol.3

日時 ● 9月26日(日) 14時～15時

対象 ● 市内在住、在勤又は在学中、18歳以上の方

定員 ● 20人(抽選)

申込み ● 9月12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

#### 大人のためのおはなし会

日時 ● 10月5日(火) 10時～12時

対象 ● 16歳以上の方

定員 ● 15人(先着順)

申込み ● 9月14日(火)9時から、直接又

は電話で、同図書館へ。

#### 連続講座 はじめてみよう俳句入門

日時 ● 10月12日・19日(火)(全2回)

14時～15時30分

定員 ● 15人(先着順)

申込み ● 9月20日(祝)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### いろんなことばdeおはなし会(オンライン)

日時 ● 10月16日(土) 14時～15時

内容 ● 手話やマンマーの言葉を使ってのおはなし会

※Zoomを利用できる環境が必要です。

対象 ● 小学生とその保護者

定員 ● 20組(先着順)

申込み ● 9月25日(土)9時から、大宮図書館ホームページ「イベントお申し込みフォーム」より

※その他の行事は、図書館ホームページをご確認ください。

<https://www.lib.city.saitama.jp/>

#### 9月の移動図書館

##### 三橋四丁目自治会館

9月7日・21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 ● 9月26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。  
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>はじめまして パパママ教室</b> 定員 各15組(先着順)	10/16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11月20日~令和4年3月25日の方とそのパートナー	9/15(火)~ 電話又はファクスで。
<b>育児学級</b> 定員 各12組(先着順)	10/14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7・8月生まれの赤ちゃんとその保護者	9/9(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)	10/7(休) 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5・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/8(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)	10/27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5月~11月生まれの お子さんとその保護者	9/16(休)~ 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)	9/27月 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	9/13(月)~24(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)	9/28(火) ① 9:00 ② 10:00 ③ 11:00		1歳~就学前のお子さん	9/13(月)~前日までに 電話又はファクスで。

事業名・定員	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)	10/18月 ① 9:30~9:45 ② 10:30~10:45 ③ 11:30~11:45	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	9/14(火)~ 電話又はファクスで。

## 9月は健康増進普及月間です

### 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

この機会にご家族皆さんの健康を見直してみませんか? 保健センターでは様々な健康教室を開催しています。

#### 親子でわくわく♪食育スタンプラリー

クイズや野菜スタンプを通じて、食について楽しく学ぶ講座です。

日時●10月5日(火) ①9時 ②10時 ③11時

対象●区内在住の2歳~就学前のお子さんとその保護者

定員●各5組(先着順)

申込み●9月7日(火)9時から、

電話又はファクスで、

区保健センターへ。

※汚れてもよい服装でご参加ください。



#### ボディメイク0038いつもの買い物で美尻に!?体幹ウォーキング

健康ボディのための正しいウォーキング方法を学ぶ講座です。

日時●10月15日(金)

9時30分~11時30分(受付9時15分)

対象●50歳~74歳の方

定員●8人(先着順)

申込み●9月10日(金)9時から、電話又はファクスで、

区保健センターへ。

※動きやすい服装、運動靴でお越しください。

※体調に支障がないことをご自身でご確認ください。

