

防災コラム

帰宅困難となった際は……

東日本大震災が発生して、この3月で11年となります。当時、地震災害による交通障害が発生し、駅周辺に多くの帰宅困難者が発生しました。その教訓から、帰宅困難者対策は、一斉帰宅を抑制することが重要であり「むやみに移動を開始しない」ことを基本原則としています。

帰宅困難者が一斉に帰宅を開始すると、路上や駅周辺が非常に混雑し、集団転倒や緊急車両の通行妨害などの2次災害が発生する恐れがあります。

大宮区内では、災害発生時に帰宅困難者を一時的に受け入れる施設（一時滞在施設）として、大宮図書館、桜木公民館などの公共施設のほか民間施設も指定し、物資の備蓄を進めています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

さいたま市の帰宅困難者対策



問合せ ● 区総務課 ☎646・3013 ㊚646・3160



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。

日時		会場(雨天中止)
3/4・11・18・25、4/1(金)	10時～11時30分	大平公園
3/8・15・22(火)	14時～15時30分	寿能公園
3/10・24(木)		山丸公園

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 ㊚646・3165

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

おとうさんもあそぼう

日時 ● 3月19日(土) 9時30分～12時45分

内容 ● レールをつなげて電車あそび

対象 ● 未就学児とその保護者

定員 ● 9組(先着順)

申込み ● 3月3日(休)9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/>

三橋児童センター開館のお知らせ

中規模修繕のため休館していましたが、4月1日(金)より開館します。

利用予約は、利用日の1週間前の9時から電話で、同センターへ。

☎・㊚644・2978

図書館

大宮図書館

☎643・3701 ㊚648・8460

赤ちゃんのおはなし会

日時 ● 毎月第2・4水曜日 11時～11時30分(受付10時45分)

対象 ● 0～2歳の子どもとその保護者

定員 ● 8組(先着順)

申込み ● 毎月5日9時から、直接又は電話で、同図書館へ。



はじめてのオペラ「カルメン」 ～真の魅力に迫る～

日時 ● 3月26日(土) 14時～16時

内容 ● ビゼーの「カルメン」を鑑賞

対象 ● 市内在住、在勤又は在学で、18歳以上の方

定員 ● 30人(抽選)

申込み ● 3月10日(休)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、図書館ホームページをご確認ください。

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

3月の移動図書館

三橋四丁目自治会館

3月8日・22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 ● 3月26日(土)・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。

※市税の総合窓口も同日開設しています。詳しくは、北部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

- 申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象です。ファクスの場合は、①事業名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号を記入してください。
- 各学級の参加は、1人のお子さんに対し1回のみです。
- 相談は電話でも行っています。
- 会場名がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

電子申請 申込みはこちらから



- 事業名を検索してお申込みください。
- 電子申請での申込みが終了している場合などは電話でお問い合わせください。

申込み・問合せは

大宮区保健センター

TEL 646・3100

FAX 646・3169

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。また、面接予約ができます。
 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

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
母親学級 定員 各12人(先着順)	4/25(月) 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4年5月14日~10月14日の方	3/18(金)~ <input type="button" value="電子申請"/>
はじめましてパパママ教室 定員 各10組(先着順)	4/16(土) ① 9:00~10:30 ②11:20~12:50	育児や親の役割について学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が令和4年5月21日~9月23日の方とそのパートナー	3/17(木)~ <input type="button" value="電子申請"/>
育児学級 定員 各12組(先着順)	4/21(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4年1・2月生まれの赤ちゃんとその保護者	3/14(月)~ <input type="button" value="電子申請"/>
離乳食教室 定員 各13人(先着順)	4/14(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11・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/10(木)~ <input type="button" value="電子申請"/>
むし歯予防教室 定員 各7組(先着順)	4/22(金) 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11月~令和3年5月生まれのお子さんとその保護者	3/11(金)~ <input type="button" value="電子申請"/>
育児相談(乳児期) 定員 各10人(先着順)	3/15(火) ① 9:00 ②10:00 ③11:00	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	3/7(月)~前日までに <input type="button" value="電話 FAX"/>
育児相談(幼児期) 定員 各10人(先着順)	3/16(水) ① 9:00 ②10:00 ③11:00		1歳~就学前のお子さん	

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
健康相談(予約制)	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 <input type="button" value="電話 FAX"/>
体組成測定 定員 各10人(先着順)	4/15(金) 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	3/17(木)~ <input type="button" value="電話 FAX"/>

3月は「自殺対策強化月間」です ~支える つなぐ 命と心~

- 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。詳しくは、ホームページをご確認ください。



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、その影響で心とからだにさまざまな変化が生じます。心身の不調を感じた時は、早めに受診しましょう。

また、心とからだの健康を保つため、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。

