

さいたま市の オリンピック・パラリンピック情報



市PRキャラクター つなが竜ヌウ

バスケットボール日本代表国際強化試合（埼玉大会）

市民優先枠

オリンピック目前に行われる、バスケットボール日本代表戦を観戦できます。

日 時 7月17日(土)・18日(日)

定 員 各100人(抽選)

会 場 サイデン化学アリーナ(桜区道場)

※チケット代と手数料が掛かります。

対 象 市内在住の方

なお、7月上旬頃から応募を開始します。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



東京2020パラリンピック聖火ビジット

県内で行われるパラリンピック聖火リレーに合わせて、聖火の訪問イベントを実施します。

日 時 8月19日(木) 13時～18時30分

対 象 市内在住又は在学中、中学生以下の子供も

会 場 あいぱれっと(浦和区上木崎)

定 員 各30人(先着順)

内 容 東京2020パラリンピック聖火の展示、
パラリンピック競技体験、ワークショップ など

※7月下旬頃から応募を開始します。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

市オリンピック
特設サイトを
公開！大会期間中に開催されるイベント情報や見どころなどを
掲載します。<https://discover.city.saitama.jp/>

※ご来場の際は、マスクの着用や消毒など感染症対策にご協力ください。

詳しくは、オリンピック・パラリンピック部(TEL 829・1030、FAX 829・1996)へ。

警戒レベル

4

「避難指示」が出たら必ず避難してください！

今までの「避難勧告」が
廃止され、「避難指示」
に一本化されるなど、市
が発表する避難情報が
変更となりました。命を
守るため、警戒レベル4
までに必ず避難してくだ
さい。

これまでの避難情報等

災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
・避難指示(緊急)
・避難勧告
避難準備・ 高齢者等避難開始
大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁が発表)
早期注意情報 (気象庁が発表)

警戒レベル	これからの避難情報など	
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保※
警戒レベル4までに必ず避難		
4	災害のおそれ高い	避難指示
3	災害のおそれあり	高齢者等避難
2	気象情報悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁が発表)
1	今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁が発表)

全員避難

避難に時間が
かかる人は避難※市が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、
警戒レベル5は必ず発令する情報ではありません。

詳しくは、防災課(TEL 829・1126、FAX 829・1978)へ。

さいたま市の未来について 一緒に考えてみませんか？

総合振興計画オンラインシンポジウムを開催します

コロナ禍や少子高齢化などの昨今の社会経済状況の大きな変化を踏まえ、将来にわたる持続可能な都市づくりの方向性などについて、市民の皆さんとともに考えます。8月上旬に、YouTubeで動画を配信します。

基調講演

SDGsから読み解く
アフターコロナ時代の地方の姿
講師：寛 裕介氏(issue+design 代表)

パネルディスカッション

21世紀半ばを見据えた
さいたま市の未来

申込方法

7月30日(金)までに、直接、はがき又はEメールで、氏名(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレスを、申込先へ。
※市ホームページでも申し込みます。なお、後日視聴に必要な情報を、Eメールアドレスにお送りします。



申込先

〒330-9588
浦和区常盤6-4-4 都市経営戦略部
✉toshi-keiei@city.saitama.lg.jp

さいたま市では、21世紀半ばを見据え、これからの10年に本市が取り組む都市づくりの総合的な指針として、新たな総合振興計画「2030さいたま輝く未来と希望のまちプラン」を策定しました。

計画書の内容は、市ホームページや各区情報公開コーナーでご覧になれます。



詳しくは、都市経営戦略部(☎829・1035、FAX 829・1997)へ。

絆をつなぐ

東日本の中枢都市を目指して — 市役所本庁舎移転 —

本庁舎の在り方については、合併協定書、市本庁舎整備審議会の答申を尊重しつつ、全市的なまちづくりの観点を踏まえながら検討を重ね、今年2月に本庁舎整備等に係る方向性を発表しました。

具体的には、合併30周年を目標に「さいたま新都心バスターミナルほか街区」への新庁舎整備を目指し、現庁舎地には、消防署や区役所機能を残すことを前提として、文化芸術拠点、教育・先進研究拠点等を基本に、「県都・文教都市にふさわしい感性豊かな場所」とすることを目指すべき方向性としします。

大宮駅周辺の“商業”、浦和駅周辺の“文教”という強みを両輪とし、本市の中央に位置し、合併の象徴であるさいたま新都心周辺に本



▲2018年に市本庁舎整備審議会から答申を受領

庁舎を整備し、両都心の機能をより充実させ、2つの都心の一体性を高め、4つの副都心とのつながりを深め、東日本の中枢都市に発展させてまいります。

今後、市民の皆さんの意見を幅広くお聞きし、検討を進めてまいります。

さいたま市長 清水 勇人



市誕生20周年事業

企画展

御所人形 — 輝く肌の魅力

ふっくらと肥え、照り輝く肌をした御所人形は、当時の人々が抱いた理想的な子どもの姿です。

岩槻人形博物館が所蔵する名品をはじめ、からくりや創作人形作家による人形など、さまざまな御所人形を展示します。

期 間 7月17日(土)～8月29日(日)

開館時間 9時～17時(入館は16時30分まで)

住 所 岩槻区本町6-1-1

交 通 岩槻駅東口から徒歩約10分

休館日 月曜日(8月9日(休)を除く)

観覧料 一般…300円

高校生・大学生・65歳以上…150円

小・中学生…100円



▲御所人形 裸童 江戸時代



▲御所人形 鶏合 江戸時代

関連するイベントについては、25ページをご覧ください。

公式サイト <https://ningyo-muse.jp/>



詳しくは、岩槻人形博物館(TEL 749・0222、FAX 749・0225)へ。

妊娠中も歯科健診を受けましょう

妊娠中は、女性ホルモンの影響やつわりなどの体調変化で、むし歯や歯周病になりやすく、初期症状に気づかないことも多くあります。生まれてくる赤ちゃんのむし歯リスクを減らすことにもつながるため、妊娠中から歯科健診を受けて、お口の健康管理をしましょう。

7月から 無料で妊婦歯科健康診査が受けられます 

対 象 ▶本市に住民登録がある、妊娠中の方

受診回数 ▶妊娠期間中に1回

実施場所 ▶市内実施医療機関 ※市ホームページでご覧になれます。

持 ち 物 ▶妊婦歯科健康診査票、母子健康手帳、本人確認書類(保険証など)

※妊婦歯科健康診査票は、母子健康手帳交付時に配付します。なお、6月30日(木)までに母子健康手帳を交付された方や市外から転入した方は、7月1日(木)以降に、実施医療機関や各区妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)で配付します。



詳しくは、各区保健センター、又は地域保健支援課(TEL 840・2214、FAX 840・2229)へ。

声かけあって防ごう! 熱中症

熱中症は屋内でも多く発生し、頭痛や吐き気、大量の発汗などのさまざまな症状が現れ、重症になると生命の危険があります。正しい知識を持ち、家族や近隣の方と声をかけあって予防しましょう。



熱中症になりやすい条件

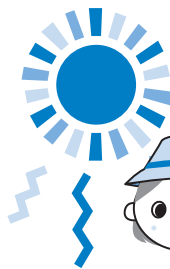
- 急な気温の上昇
- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 体調がすぐれない
- 十分な食事をしていない
- マスクの着用

⚠ 高齢者や乳幼児は特に注意が必要です

高齢者は、のどの渇きや暑さを感じにくく熱中症になりやすいと言われています。

乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していません。また、晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、特に注意が必要です。

昨年6～9月に熱中症で677人が救急搬送されました。そのうち361人が65歳以上の高齢者でした。



熱中症予防のポイント

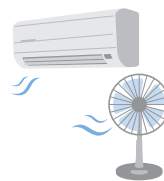
☑ 暑さを避ける

- 暑い時間帯は、外出を控える
- 外出時は、帽子や日傘を使う



☑ 無理をしない

- 過度な節電はせず、冷房・扇風機などを上手に使う
- 体調が悪いときは外出をやめ、涼しいところで安静にする



☑ 水分・塩分を補給する

- のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する
- たくさん汗をかくようなときは、塩分も補給する



マスク着用時の注意

気温や湿度が高いなかでマスクをするときは、次の点に注意しましょう。

- 強い負荷の作業や運動を避ける
- 屋外で2メートル以上、人との距離を確保できる場合はマスクを外す

熱中症かなと思ったら…

症状を確認する

- めまい、失神
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 痙攣、手足の運動障害、高体温

意識がある

涼しい場所へ避難する

服を脱ぎ、体を冷やす

意識がない

119番通報

※呼びかけに対する返事がおかしい場合も119番通報。

水分を摂取できるか

摂取できる

水分・塩分を補給する

※症状が改善しない場合は医療機関へ。

摂取できない

医療機関で受診

詳しくは、健康増進課(☎829・1294、FAX 829・1967)へ。