

防災コラム

さいたま市防災カルテをご存じですか



さいたま市には、平成25年度に「さいたま市被害想定調査」の結果を市・区・地区別（中学校区）にまとめた「さいたま市防災カルテ」があります。

その中の「さいたま市直下地震」をみると、大宮区でも、火災延焼による被害が想定される地域が存在します。

火災延焼の要因の一つに、建物と建物の距離が近いこと（密集）と、建物の倒壊などによる消防活動の阻害が挙げられます。また、昭和56年6月より前の建築物は、旧耐震基準で建てられているため、倒壊の恐れがあります。

「さいたま市防災カルテ」は、区情報公開コーナーや市ホームページで閲覧できますので、ぜひ確認してみてください。

なお、市では、昭和56年5月31日以前に建てられた木造戸建て住宅に、耐震診断を無料で実施（耐震診断員を派遣）していますので、ご希望される場合は、建築総務課（☎829・1539、☎829・1982）にご相談ください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

さいたま市防災カルテ



問合せ ● 区総務課 ☎646・3013 ☎646・3160

information

大宮区インフォメーション

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 ● 12月18日(出) 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 ● 幼児とその保護者

持ち物 ● 持っている方は、電池が入っている電車 ※記名してください。

※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（受付10時45分）

会場 ● 2階 おはなしのへや

※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。

対象 ● 3歳～小学2年生とその保護者

クリスマスおはなし会

日時 ● 12月25日(出) 14時～15時

内容 ● クリスマスにちなんだ絵本の読み聞かせやパネルシアターを実施

対象 ● 小学生

定員 ● 15人(先着順)

申込み ● 12月10日(金)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

百人一首であそぼう!!ぼうずめくり大会

日時 ● 令和4年1月8日(出) ①13時～13時45分 ②14時～14時45分

対象 ● 小学生

定員 ● 各8人(先着順)

申込み ● 12月15日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

新春コンサート

日時 ● 令和4年1月9日(日) 14時～15時30分

対象 ● 市内在住、在勤又は在学の方

定員 ● 50人(抽選)

申込み ● 12月20日(月)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

法テラスセミナー 身近な消費者被害(オンライン)

日時 ● 令和4年1月29日(出) 14時～16時

内容 ● 身近な法律問題について解説

※ Zoom^{スーム}を利用できる環境が必要です。

申込み ● 12月13日(月)9時から、大宮図書館ホームページ「イベント申し込みフォーム」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/>

12月の移動図書館

三橋四丁目自治会館

12月14日・28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 ● 12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。

※市税の総合窓口も同日開催しています。詳しくは、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

- ・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。
- ・相談は電話でも行っています。
- ・会場がない事業は、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。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
はじめまして パパママ教室 定員 各15組(先着順)	1/15土 ① 9:00~10:30 ② 11:20~12:50	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2月20日~6月25日の方とそのパートナー	12/10(金)~ 電子申請
離乳食教室 定員 各13人(先着順)	1/6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8~9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/7(火)~ 電子申請
むし歯予防教室 定員 各7組(先着順)	1/25火 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8月~令和3年2月生まれのお子さんとその保護者	12/14(火)~ 電子申請
育児学級 定員 各12組(先着順)	1/13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10~11月生まれの赤ちゃんとその保護者	12/9(木)~ 電話 FAX
育児相談(乳児期) 定員 各9人(先着順)	12/15水 ① 9:00 ② 10:00 ③ 11:00 ④ 13:00 ⑤ 14:00 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	12/6(月)~ 前日までに 電話 FAX
育児相談(幼児期) 定員 各8人(先着順)	12/16木 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
成人保健 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 電話 FAX

オンラインで妊娠・育児の相談ができます！

外出を控えながらも、WEB会議システム「Zoom」^{ズーム}を使用し、オンラインで妊娠・育児の相談ができます。

例えばこんな相談...

- ・妊娠、出産に関すること
- ・妊婦さん、子育て中の保護者の方とご家族の心と体の健康・生活に関すること
- ・育児に関すること
- ・乳幼児の発育・発達に関すること
- ・栄養に関すること
- ・歯に関すること

※発育状況などオンラインではご相談が難しいものもあります。



↑詳しくはこちら

適正飲酒を心がけましょう

飲む量や飲み方に注意して、お酒と上手に付き合しましょう。

1日の適正飲酒量

ビール(5%) 500ml	日本酒(15%) 1合(180ml)	酎ハイ(7%) 350ml	ワイン(12%) 200ml

~お酒を飲むときのポイント~

- ・食事と一緒に飲む
- ・強いお酒は薄めて飲む
- ・週に2日は休肝日を作る
- ・飲酒後の入浴・運動は要注意
- ・定期的に肝臓などの検査を受ける

参考:公益社団法人アルコール健康医学協会「適正飲酒の10か条」

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)
12/3・10・17・24(金)	10時~11時30分 大平公園
12/9・23(木)	14時~15時30分 山丸公園
12/14・21・28(火)	14時~15時30分 寿能公園

問合せ ●区高齢介護課 TEL 646・3068 FAX 646・3165