

# さくらインフォメーション

※来館の際は、徒歩又は自転車・バスをご利用ください。  
 ※申込みの記載のないものは、申込み不要です。  
 ※対象の記載のないものは、どなたでも参加できます。  
 ※費用の記載のないものは、無料です。

**公民館** 田島 ☎863・0400 大久保 ☎854・8441

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
田島 子育てサロン「たーたん」	10/5(木) 10:00~12:00	子育てサポーターと一緒に、手あそびやわらべうた、体操を楽しむ(出入り自由)	乳幼児とその保護者 30組(当日先着順)
大久保 親の学習事業 「親子と一緒にシュートレン 作りとお話タイム」	11/18(土) 10:00~13:00	親子でシュートレンを作り、子育ての情報交換をする 【申込み】10/13(金)~27日(金)に、直接、電話又は生涯学習情報システムで(先着順)	小学生とその保護者 10組 1,200円

**桜図書館** ☎858・9090 ☎858・9091

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
0・1・2歳児のおはなし会	10/4・18、11/1の各水曜日 10:30~11:00	絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそびなど	0~2歳の子どもと その保護者 9組 (当日先着順)
おはなし会	10/4・18・25、11/1の 各水曜日 16:00~16:30	絵本の読み聞かせ、紙芝居、折り紙など	幼児~小学生と その保護者
「さくらんぼ」のおはなし会	10/7(土) 14:00~14:30	すばなし、絵本の読み聞かせなど	幼児~小学生と その保護者
大人のための朗読ライブ	10/15(日) 13:30~14:30	文学作品の朗読	—

**桜図書館大久保東分館** ☎853・7100

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
「えくぼ」のおはなし会	10/5~26、11/2の 毎週木曜日 15:30~16:00	絵本の読み聞かせ、紙芝居、すばなし、パネルシアターなど	幼児~小学生と その保護者

**大久保東児童センター** ☎851・6717 ☎851・6718

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
家庭児童相談	10/16(月) 10:00~11:30	家庭児童相談員に育児に関する悩みや不安など、お気軽にご相談ください 【申込み】10/1(日)10時から、直接又は電話で	未就学児とその保護者

## 警報 特殊詐欺被害増加



このような電話はいずれも詐欺です

- ・子や孫になりすまし、現金を要求する。「携帯を落とした」等と言って、子や孫本人と連絡させない。
- ・医療費や税金等の還付金があり、今ならATMで手続きができると言って、口座情報や、携帯の番号を聞いてくる。
- ・パソコンに警告表示が出現し、電話をさせる。その後、コンビニで電子マネーを購入するよう指示する。

相手と会話をせず、すぐに電話を切ってください。

相手にお金やキャッシュカードを渡す、またはATMに行く前に警察官や家族に相談してください。

問合せ 浦和西警察署 ☎854・0110(代表)

## 防火訪問を実施しています

桜消防署職員が訪問し、住宅用火災警報器の設置状況や火災に関する説明をします。

訪問する職員は、腕章を着用し、身分証を携帯しています。室内には入らず、玄関先やインターホンで口頭により行います。



**対象住宅** 高齢者のみがお住まいの住宅

**問合せ** 桜消防署管理指導課  
☎836・0138 ☎836・0139

沐浴等の動画公開中!

# 桜区保健センター からのお知らせ



「沐浴」「赤ちゃんの抱っこ」  
「産後のこころ」等の動画を  
市ホームページで公開中です。



電子申請はこちらから事業名  
を入力、検索してお申込み  
ください。

申込み・問合せは  
TEL 856・6200  
FAX 856・6279

**母子保健** 申込みは、各申込開始日9時からで、区内在住の方が対象。各学級の参加は、子ども1人に対し1回のみ。

会場名がない事業は、桜区保健センターが会場です。

<b>母子健康手帳の交付</b>	妊娠・出産包括支援センター（保健センター内）で、母子健康手帳と妊産婦健康診査助成券等の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。事前にご予約いただくと、手続きがスムーズに行えます。また、電子申請での予約も可能です。詳しくは、市ホームページでご確認ください。 なお、交付の際の面談は「パパママ応援ギフト(妊娠分)」の支給に必要となります。	 予約手続き
------------------	--	-----------

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日・祝祭日を除く	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後1か月くらいまでの乳児と母親（里帰り出産で期間内に市内滞在中の方を含む）	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桜区保健センターへ。

事業名	日時	内容	対象	定員	申込み(先着順)	
プレパパママ教室 (全2回)	1回目 11/15(水)	13:00~14:45 15:00~16:45	妊娠中の食生活・お口のケア・妊娠出産の話・赤ちゃんとの生活の話、育児体験	初めて出産する妊婦で、出産予定日が令和5年12月24日~令和6年5月1日の方とその夫等 ※1回目は妊婦のみ対象	各10組	10/12(木) ~10/30(月)
	2回目 11/18(土)	9:10~10:40 11:00~12:30				
母子保健 離乳食教室	11/7(火)	10:00~11:00 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和5年6・7月生まれの乳児の保護者	各10人	10/5(木) ~10/26(木)
母子保健 むし歯予防教室	11/2(木)	10:00~10:45	むし歯になりにくい食生活や歯みがき方法	令和4年6~12月生まれの乳幼児とその保護者	10組	10/6(金) ~10/24(火)
母子保健 育児相談(乳児期)	11/16(木)	9:30~11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>身長・体重測定</li> <li>保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談</li> <li>その他心配ごとの相談</li> </ul>	1歳未満の乳児とその保護者	各16組	10/18(水) ~11/1(水)
	11/17(金)	9:30~11:30		1歳以上の未就学児とその保護者		
	11/10(金)	9:30~11:30		未就学児とその保護者		10/13(金) ~10/27(金)

電子申請のみ

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談	月~金曜日 9:00~16:30 ※祝祭日を除く	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の健康相談	直接、桜区保健センターへ。 ※栄養・歯科相談については事前にお問い合わせください。 ※電話での相談も可能です。
成人保健 MIA♪ (みんなで一緒に歩こう会)	11/21(火)	10:00~11:40	10/11(水)~11/10(金)に、電話又はファクスで住所、氏名、電話番号を、桜区保健センターへ。8人(先着順) ※のびのびウォーキングの登録が必要です。

## 10月は乳がん月間です



女性が患うがんで最も多いのが乳がんです。乳がんはセルフチェックによって、自分でも発見できるがんの一つです。“何かおかしい”、“いつもと違う”に気づくには自分の普通の状態を知っておくことが大切です。そのため、月に1度はセルフチェックを行いましょう。

乳がんは早期発見・早期治療により90%以上は治癒すると言われています。大切な未来のために、セルフチェックとあわせてがん検診も受診しましょう。



## 朝ごはんを食べよう強化月間

朝ごはんを食べると次のような効果が期待できます。

- 体内時計のスイッチが入り、生活のリズムが整う。
- 胃や腸が刺激され、排便を促し便秘予防になる。
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素が補給できる。
- 脳にエネルギーが補給でき、集中力ややる気がアップする。

まずは、何か一口、朝ごはんを食べることから始めましょう。いつも朝ごはんを食べている人は、主食・主菜・副菜を組み合わせて、バランスも意識しましょう。

果物やヨーグルト等、調理しないで食べられるものを用意しておくとも時間短縮になります。

