

SAKURA さくらインフォメーション Information

公民館

田島公民館(田島) ☎863・0400

●親子卓球

日時/12月2日(土)・16日(土)9時~12時
対象/田島公民館地区在住の方で、小・中学生とその保護者
費用/無料

持ち物/上履き、ラケット(持っている人)
申込み/不要。当日、直接同公民館へ。

●おひさま文庫

日時/12月9日(土)・23日(土)10時~12時
内容/絵本・児童書の貸出し
対象/田島公民館地区在住の方で、幼児以上
申込み/不要。当日、直接同公民館へ。

土合公民館(西堀) ☎862・5135

●なかよし文庫

日時/12月7日(木)・14日(木)・21日(木)11時~13時、14時~16時
内容/絵本・児童書の貸出し

対象/土合公民館地区在住の幼児・小学生
申込み/不要。当日、直接同公民館へ。

●おりがみ教室

日時/12月16日(土)9時30分~11時30分
内容/楽しいキャラクターや季節のもの
対象/土合公民館地区在住の小学生以上の方
定員/25人
費用/50円(材料費)

申込み/不要。当日、直接同公民館へ。

大久保公民館(五関) ☎854・8441

●しめ縄飾り講習会

日時/12月27日(水)13時~16時
対象/成人 定員/30人
費用/2,000円(材料費)
持ち物/植木ばさみ、エプロン、ペンチ、大きいビニール袋

申込み/直接、同公民館又は大久保東公民館へ。

●シニア健康体操教室

日時/12月12日(火)、19日(火)10時~12時
内容/ストレッチを学ぶ
対象/概ね65歳以上の方
定員/40人 費用/無料

申込み/直接、又は電話で同公民館へ。

●ミニギャラリー

内容/絵画「古代出雲大社本殿」(神山実氏)

栄和公民館(道場) ☎857・1127

●ハイハイひろば

日時/12月11日(月)10時~12時
内容/乳幼児をお持ちのお母さんたちの交流の場として和室を開放
対象/乳幼児とお母さん
定員/20組

申込み/直接、又は電話で同公民館へ。

●やわらぎ学級

日時/①12月4日(月)②12月18日(月)③12月25日(月)10時~12時

内容/①食生活と健康について②時事解説③成年後見制度について

対象/概ね65歳以上の方
定員/50人 費用/無料
申込み/直接、又は電話で同公民館へ。

●クリスマス&お正月アレンジ

日時/12月5日(火)10時~12時
内容/一つのアレンジでクリスマスからお正月に大変身!
対象/成人 定員/20人
費用/1,500円(材料費)
申込み/直接、又は電話で同公民館へ。

大久保東公民館(大久保領家)

☎851・6586

●おはなし会

日時/毎週木曜日 16時~16時30分
内容/絵本の読み聞かせ、素話、パネルシアターなど
対象/未就学児とその保護者、小学生低学年
申込み/不要。当日、直接同公民館へ。

児童センター

大久保東児童センター(大久保領家)

☎851・6717 ☎851・6718

●クリスマスツリー点灯式

日時/12月5日(火)16時30分~
内容/ツリーの飾り付け、ブラックパネルシアターなど
対象/幼児・小学生とその保護者
費用/無料
申込み/不要。当日、直接同児童センターへ。

図書館

桜図書館(道場)

☎858・9090 ☎858・9091

●おはなし会

日時/12月6日(水)・13日(水)・20日(水)15時30分~(約30分)
対象/3歳以上の幼児、小学生低学年、大人も可
申込み/不要。時間までに児童力ウインタ一前へ。

●冬休み小学生工作教室

日時/12月27日(水)14時~
内容/万華鏡を作る。
対象/小学生
定員/15人(先着順)
申込み/12月5日(火)から電話又は、直接同図書館へ。

●「さくらんぼ」のおはなし会

日時/12月2日(土)・16日(土)11時~(約30分)
対象/幼児、小学生(大人不可)
申込み/不要。時間までに児童力ウインタ一前へ。

※次回の「あかちゃんおはなし会」は1月号でお知らせします。

与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 ☎857・1946

●子ども映画会

日時/12月9日(土)11時~
上映作品/「すてきなクリスマス」(9分)
「長靴をはいた猫」(24分)

対象/幼児~小学生

●おはなし子ども会

日時/12月13日(水)16時~
対象/幼児~小学3年生

●クリスマス子ども会

日時/12月17日(日)14時~
対象/小学生までとその保護者

●赤ちゃんおはなし会

日時/12月27日(水)10時~
対象/0歳~2歳児とその保護者

定員/10組(先着順)

申込み/12月13日(水)から直接、又は電話で同図書館へ。

与野図書館南分館(中央区大戸)

☎855・3735 ☎855・6173

●えほんの会

日時/12月20日(水)15時~
対象/幼児~小学3年生

与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 ☎854・8694

●朗読ライブザ西分館

日時/12月3日(日)11時~
内容/サン=テグジュペリ 作

「星の王子さま」
芥川龍之介 作「或日の大石蔵之助」

対象/成人

●小さな子のおはなし会-わらっこ

日時/12月14日(木)10時30分~
対象/1歳~3歳児とその保護者

定員/10組(先着順)

申込み/12月7日(木)から直接又は電話で同図書館へ。

●クリスマス子ども会

日時/12月16日(土)10時~
内容/①おはなし会 ②紙芝居広場

対象/3歳~小学6年生

移動図書館

しらすぎ号カレンダー

曜日	会場	12月	1月	時間
金	武蔵浦和(ラムザ) 田島団地	8日	5日	10:10~11:30
		22日	19日	14:15~16:00
木	別所ハイツ 鹿手袋会館	14日	11日	10:10~10:45
			25日	11:00~11:40
金	西浦和公民館	1日	12日	14:15~15:00
		15日	26日	

詳しくは、北浦和図書館(☎832・2321)へ。
図書館ホームページ
<http://www.lib.city.saitama.jp/>



桜区保健センター からのお知らせ

母子保健 申込みは、各申込日9時からで、区内在住の方が対象。
各学級の参加は、お一人のお子さんに対し1回のみ。

成人保健 健康相談は電話でも行っています。

桜区役所 3F
申込み・問合せは
TEL 856・6200
FAX 856・6279

会場名がない事業は、桜区保健センターが会場です。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問指導	随時	助産師又は保健師の訪問による育児相談や身長・体重の計測など	生後28日以内の赤ちゃんとその母親（里帰り出産で期間内に市内にお住まいの方も含まれます）	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、投函するか電話で保健センターへ。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込日
両親学級 定員 20組(先着順)	1/13(土) 9:15~12:00	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのお風呂の実習	初めてお産をする方で分べん予定日が平成19.6/18以前の方とその夫	12/11(月)~
育児学級 定員 25組(先着順)	1/30(火) 13:30~15:30	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	平成18.10~11月生まれの赤ちゃんとその保護者	12/13(水)~
離乳食教室 定員 20人(先着順)	1/26(金) 13:15~14:45	離乳食について楽しく学ぶ	平成18.8~9月生まれの赤ちゃんとその保護者	12/20(水)~
むし歯予防教室(1歳~1歳5か月児) 定員 各10組(先着順)	1/16(火) ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯磨き習慣を身につける	平成17.8~平成18.1月生まれのお子さんとその保護者	12/25(月)~
育児相談(乳児期)	12/4(月) 13:30~14:30 1/18(木) 13:30~14:30	身長・体重測定、保健師など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	当日、直接、会場へ持ち物： 母子健康手帳 おむつの替えタオル
育児相談(幼児期)	12/5(火) 13:30~14:30 1/19(金) 13:30~14:30		1歳~就学前のお子さん	
公民館等育児相談	12/19(火) 13:30~14:30 大久保公民館		就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
成人健康相談	12/18(月) 13:30 ~ 15:00	健康に関する相談、体重・体脂肪・血圧測定・尿検査	—	当日、直接、会場へ ※お持ちの方は健康手帳を持参してください。
成人歯科健康相談	12/18(月) 13:30 ~ 15:00	歯や口腔の健康に関する相談と歯磨き指導	20歳以上の方	
生活と食事健康相談	1/12(金) 13:30 ~ 15:00	保健師、管理栄養士による個別の食事・生活相談	生活習慣病でお悩みの方各4人(先着順)	12/22(金)までに電話で、同保健センターへ。

シーズン突入!

知っておきたい インフルエンザQ&A

●インフルエンザは主に12月~3月頃にかけて流行し、ピークは翌年2月頃といわれています。ワクチンを接種してから抗体ができるまで約2週間かかるため、12月上旬までに接種を済ませておくとういでしょう。
(さいたま市の満65歳以上の公費負担接種は19年1月31日まで)

Q1 インフルエンザはいつ頃流行するの?

Q2 インフルエンザはかぜとどう違うの?

症状	インフルエンザ		かぜ
	発症後1~3日間	1~3日以降	
38度以上の発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状	せきののどの痛み 鼻水など	微熱 せきののどの痛み 鼻水など	
重症化 乳幼児、お年寄り 心臓、腎臓、呼吸器などに持病のある方	あまり重症化しない		

インフルエンザの症状が現れたら、周囲の感染を防ぐためにも、早めに受診することが大切です。受診すれば、のどの粘液や鼻水を綿棒で採取するだけで、簡単にかぜとの違いを見分けられます。また発症から48時間以内なら、ウィルスの増殖を抑える薬で症状を軽く抑えることもできます。

Q3 予防接種以外の予防法は?

●まずは十分な睡眠、栄養をとって免疫の動きを低下させないようにします。マスクや加湿器を使つてのどの乾燥を防ぐことも大切です。

- 流行時期は人込みを避ける
- 帰宅後は手洗い、うがいを行う
- マスク着用や加湿器の活用
- 十分に睡眠をとる
- 栄養バランスの良い食事

今からすぐに
取り組めるね。

