

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。

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
公民館 田島公民館 田・☎863・0400 [4日(木)・22日(月)・年末年始] 大久保公民館 田・☎854・8441 [15日(月)・19日(金)・年末年始] 大久保東公民館 田☎851・6586、☎851・6597 [9日(火)・16日(火)・年末年始]		土合公民館 田・☎862・5135 [7日(日)・10日(火)・年末年始] 栄和公民館 田・☎857・1127 [18日(木)・年末年始]	[]内は休館日
田島	子育てサロンスペシャル 「みんなのクリスマスコンサート」 12/18(木) 10:30～11:30	親子で楽しめるクリスマスコンサート(エレクトーンやハンドベルの合奏など)	乳幼児期の親子 50組
土合	家庭教育サポート学級 「親子のコミュニケーションを深めましょう」 12/17(火) 10:00～12:00	「親子支援プログラム」の実践による、子どもとのコミュニケーションスキルの学習 【申込み】直接又は電話で(先着順)	120人 ※託児あり(先着6人)

桜図書館 ☎858・9090 ☎858・9091 【休館1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・年末年始】			
おはなし会	12/3～24の毎週水曜日 15:30～16:00	絵本の読み聞かせ、本の紹介、工作など	3歳～小学生(低学年)と保護者
あかちゃんおはなし会	12/3(火)・17(水) 10:30～11:30	絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそびなど	2歳未満の乳幼児と保護者
2・3歳児のおはなし会	12/24(水) 10:30～11:30	絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそびなど	2・3歳児と保護者
「さくらんぼ」のおはなし会	12/6(土)・20(土) 14:30～15:00	すばなし、絵本の読み聞かせなど	幼児～小学生と保護者
大人のための朗読ライブ	12/21(日) 13:30～	山本周五郎「紅梅月毛」ほか	——
冬の小学生工作教室	12/25(木) 10:00～11:30	正月飾りをつくる 【申込み】12/5(金)9時から、直接又は電話で(先着順)	小学生 15人

桜図書館大久保東分館 ☎・☎853・7100 【休館2日(火)・9日(火)・16日(火)・24日(水)・年末年始】			
「えくぼ」のおはなし会	12/4～25の毎週木曜日 16:00～16:30	絵本の読み聞かせ、紙芝居、すばなし、エプロンシアターなど	幼児～小学生と保護者

大久保東児童センター ☎851・6717 ☎851・6718 【休館9日(火)・23日(祝)・年末年始】			
冬のおたのしみ会 ～乳幼児向け～	12/12(金) 10:30～11:30	クリスマスのダンスやゲームなど親子あそび、ブラックパネルシアターほか 【申込み】12/10(水)まで、直接又は電話で(先着順)	未就園児100人と保護者
冬のおたのしみ会 「クリスマスコンサート」 ～小学生向け～	12/24(水) 14:30～16:15	あそび歌ユニット「たんさいぼう」によるレクあそびコンサート、ピンゴ大会 【申込み】12/5(金)10時から、直接又は電話で(先着順)	小学生 100人

プラザウエスト (公財)さいたま市文化振興事業団 ☎858・9080 ☎858・9020 【休館8日(月)・22日(月)・年末年始】			
第10回ウィンターコンサート ～夢の星音楽会～	H27.1/25(日) 13:30～ プラザウエストさくらホール	さいたま市内の中学校吹奏楽部の発表会	観覧自由
お茶のみ落語 ホール編	3/15(日) 14:00～ プラザウエストさくらホール	隔月で開催しているお茶のみ落語に春風亭昇太をゲストとして招き、さくらホールで開催します。 【申込み】12/6(土)よりSaCLaインフォメーションセンター(☎866・4600)で発売	402人(全席指定) 2,000円 未就学児入場不可

区内の主な施設の年末年始のお休みをお知らせします

区役所、各支所、市民の窓口

※区役所は12月28日(日)に窓口を開設しています。
 取扱い業務については3ページをご覧ください。

12月27日(土)～1月4日(日)

子育て支援センターさくら

12月28日(日)～1月4日(日)

各公民館、プラザウエスト、記念総合・浦和西体育館、新開自転車保管所、動物愛護ふれあいセンター、大久保東児童センター、寿楽荘

12月29日(月)～1月3日(土)

桜図書館

12月29日(月)～1月5日(月)

桜図書館大久保東分館

12月29日(月)～1月4日(日)

- ごみの収集日等、その他の業務については、全市版5ページをご覧ください。
- さいたまコールセンターは、年末年始も開設していますのでご利用ください。 ☎835・3156(8時～21時)



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1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。

申込み・問合せは

☎ 856・6200

FAX 856・6279

会場はすべて、桜区保健センターです。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 土・日・祝休日・年末年始 (12/29~1/3)を除く	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後28日以内の乳児と母親 (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○をつけ投函するか、電話で保健センターへ。

事業名	日時	内容	対象	定員	申込み	
母子保健	すくすく子育てクラス (育児学級)	H27.1/27(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26年10・11月生まれの乳児と保護者	25組	12/18(休)から、電話で(先着順)
	離乳食教室	1/21(水) 13:15~14:35	離乳食のはじめ方	平成26年8・9月生まれの乳児の保護者	20人	12/9(火)から、電話で(先着順)
	むし歯予防教室	1/7(水) 10:00~10:45 11:00~11:45	むし歯になりにくい食生活や歯みがき方法	平成25年8月~平成26年1月生まれの乳幼児と保護者	各10組	12/5(金)から、電話で(先着順)
	育児相談(乳児期)	12/4(木) 9:30~10:30	・身長・体重測定 ・保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談 ・その他心配ごとの相談	1歳未満の乳児	—	当日、直接、会場へ。 【持ち物】 母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル
	育児相談(幼児期)	12/8(月) 9:30~10:30	・その他心配ごとの相談	1歳以上の未就学児	—	母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル

事業名	日時	内容	申込み・問合せ
成人保健 健康相談	月曜日~金曜日 9:00~16:30 ※祝休日・年末年始(12/29~1/3)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、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。 ※健康手帳がある方はお持ちください。

プ Papa & Mama クラス (両親学級)

日時 平成27年1月17日(出) 9時15分~12時
対象・定員 区内在住の初めて出産する妊婦で、出産予定日が平成27年6月18日以前の方と夫 22組
内容 夫婦で取り組む妊娠・出産・育児についての話と育児体験
申込み 12月17日(火)9時から、電話で桜区保健センターへ(先着順)。



スラッ☆と美脚

日時 12月16日(火) 13時45分~15時45分
(13時30分から受付)
内容 ・美脚エクササイズ(運動実技)
・食品栄養表示について(ミニ講義)
対象・定員 区内在住の18~74歳の方 20人
申込み 12月5日(金)9時から、電話で桜区保健センターへ(先着順)。
※体調に支障がないことをご自身でご確認の上、動きやすい服装でご参加ください。(更衣室はありません)



特定保健指導を受けましょう

国民健康保険の特定健康診査の結果が、メタボリックシンドロームと判定され、「積極的支援」を受けよう診断された方は、ぜひ特定保健指導を受けましょう。積極的支援とは、保健師・管理栄養士等が約6か月にわたり一緒に生活習慣を見直し、サポートをするものです(無料)。電話での相談もできますので、どうぞご利用ください。



2か月連続

健康クイズ (栄養編)

正解発表

たくさんのご応募
ありがとうございました。

[第1問] さいたま市では、何月を「朝ごはんを食べよう」強化月間としているのでしょうか? **答え 10月**

朝ごはんを食べることで体や脳にスイッチが入ります。また、生活リズムがつき、生活習慣病の予防につながります。朝食を欠食しがちな人は、何かひとつでも口に入れることから始めてみましょう。

[第2問] 地域で生産した作物をその地域で消費することを、漢字4文字で何というのでしょうか? **答え 地産地消**

「地産地消」で、安全で新鮮なものを食べることで、地域の食文化を継承することやフードマイレージ(食べ物を運ぶエネルギー)を削減することができます。ぜひ実践してみてください。