

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・会場	内容	対象・定員・費用	
公民館	田島公民館 ☎・☎863・0400 [26日(火)] 大久保公民館 ☎・☎854・8441 [4日(月)・20日(水)] 大久保東公民館 ☎851・6586 ☎851・6597 [12日(火)]	土合公民館 ☎・☎862・5135 [休館日はありません] 栄和公民館 ☎・☎857・1127 [休館日はありません] []内は休館日		
田島	子育てサロン「たーたん」 2/28(木) 10:00~12:00	子育てサポーターを中心に、乳幼児期の親子の仲間づくりを応援	乳幼児とその保護者 30組	
大久保	スプリングコンサート 3/5(火) 14:00~15:30	ピアノとバイオリンのアンサンブルによる音楽会 【申込み】2/4(月)9時から、直接又は電話で(先着順)	80人	
	人権講座「ダンスチーム『ハンドルズ』ができるまで」 3/13(水) 14:00~15:30	障害者ダンスチーム結成の経緯についての講演と舞台公演映像の視聴 【申込み】2/13(水)9時から、直接、電話又は生涯学習情報システムで(先着順)	40人 ※会場にエレベーターはありません。	

桜図書館 ☎858・9090 ☎858・9091 [休館4日(月)・13日(水)・18日(月)・25日(月)]			
あかちゃんおはなし会	2/6(水)・27(水) 10:30~11:30	絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそびなど	0・1歳児とその保護者
2・3歳児のおはなし会	2/20(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歳児とその保護者
おはなし会	2/6・20・27の各水曜日 16:00~16:30	絵本の読み聞かせ、工作など	3歳~小学生(低学年)とその保護者
「さくらんぼ」のおはなし会	2/2・16、3/2の各土曜日 14:30~15:00	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	2/17(日) 13:30~14:30	文学作品の朗読	——
市民講座「荒川周辺の自然と歴史・文化―桜区を中心に―」	2/19(火) 14:00~16:00	桜区を中心とした荒川周辺の自然や歴史・文化についての講座	20人(当日先着順)

桜図書館大久保東分館 ☎・☎853・7100 [休館5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)]			
「えくほ」のおはなし会	2/7~28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 [休館11日(祝)・12日(火)13時~]			
スプリング♪ダンス★ステージ2019	3/2(土) 14:00~16:00 大久保東公民館2階 体育室	小・中・高校生によるダンス発表	——
パパとあそぼう	2/23(土) 10:30~11:30	手遊び、体操、着ぐるみとの写真撮影。ご家族での参加も大歓迎です。 【申込み】2/4(月)10時から、直接又は電話で(先着順)	幼児とその保護者 30組

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12日(火)・25日(月)]			
Sakura Live 2019	3/3(日) 13:30~ さくらホール	プラザウエスト利用者及び桜区在住・在勤・在学のサークルによる舞台発表	373人
お茶のみ落語 ホール編	3/17(日) 14:00~ さくらホール	三遊亭鬼丸、三遊亭天どんや林家三平による落語会 【申込み】SaCLaインフォメーションセンター(☎866・4600)で発売中 ※お茶はつきません。	402人(全席指定) 2,500円 ※未就学児不可

第7回

桜区サクラソウ写真コンクール 公民館巡回展



サクラソウをテーマとした写真コンクールの入賞作品等を展示します。

期日	会場
2月1日(金)~5日(火)	田島公民館
2月6日(水)~12日(火)	土合公民館
2月13日(水)~19日(火)	栄和公民館
2月20日(水)~26日(火)	大久保東公民館
2月27日(水)~3月5日(火)	大久保公民館



最優秀賞「春爛漫」
榎井 昭夫さん



区長賞「田島ヶ原今年も」
天谷 秀夫さん

問合せ 桜区コミュニティ課 ☎856・6130 ☎856・6274



桜区保健センター からのお知らせ

申込み・問合せは
TEL 856・6200
FAX 856・6279

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、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。

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在住の方を含む）	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問の希望「有」に○をつけて投かんするか、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
母子保健 フルPAPA&MAMAクラス (両親学級)	3/2(土) 9:15~12:30	夫婦で取り組む妊娠・出産・育児についての話と育児体験	初めて出産する妊婦で、出産予定日が2019年8月17日以前の方とその夫	20組	2/6(水)から(先着順)
すくすく子育てクラス (育児学級)	3/20(水) 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30年12月・平成31年1月生まれの乳児とその保護者	25組	2/19(水)から(先着順)
離乳食教室	3/6(水) 13:30~14:50	離乳食のすすめ方	平成30年10・11月生まれの乳児の保護者	20人	2/7(木)から(先着順)
むし歯予防教室	3/13(水) 10:00~10:45	むし歯になりにくい食生活や歯みがき方法	平成29年10月~平成30年3月生まれの乳幼児とその保護者	12組	2/13(水)から(先着順)
育児相談(乳児期)	2/14(木) 9:30~10:30	<ul style="list-style-type: none"> 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)	2/15(金) 9:30~10:30		1歳以上の未就学児	—	
土合公民館育児相談	2/22(金) ①9:30~10:00 ②10:00~10:30		①1歳未満の乳児 ②1歳以上の未就学児	—	

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 ※祝休日を除く	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。

3月のMIA♪ ウォーキング講座
 みんなで一緒に歩こう会

日時 3月1日(金) 10時~11時30分
 内容 効果的な歩き方
 対象 のびのびウォーキングにエントリーされている方
 定員 20人(先着順)※当日エントリーも可能です。
 申込み 2月8日(金)9時から、電話又はファクスで桜区保健センターへ。

2月のMIA♪ 2月5日(火) 10時~11時
 申込みは不要です。
 直接、桜区保健センターへお越しください。
 ※のびのびウォーキングにエントリーされている方が対象です。

年に1度は、がん検診を受けましょう

平成30年度のがん検診は、3月9日(出)まで実施しています。ぜひ受診しましょう。

2人に1人ががんになるんだって！だけど、検診を受けて早期発見・早期治療をすれば生存率が高くなることも知られているよ！

春を見つけに 歩きにいこう

歩くことは、無理なく続けられる運動習慣としておすすめです。正しいフォームで取り組むことでさらに効果が上がり、けがの予防にも繋がります。

- 目線は数メートル先を見る
- 足はかかとから着地し、足裏全体で地面をしっかりと踏み込む
- ひじは90度に曲げて、大きく振る
- 歩幅はやや広くとりリズムカルに進む
- 肩の力を抜いて胸を張り、背筋を伸ばしてお腹をひっこめる