

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 田島公民館 ☎863・0400 土合公民館 ☎862・5135 大久保公民館 ☎854・8441 栄和公民館 ☎857・1127

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
田島 子育てサロンスペシャルクリスマス会	12/19(木) 10:30~12:00	親子で楽しめるクリスマス会(演劇など)	乳幼児とその保護者 30組(当日先着順)
土合 土合親子ふれあい人形劇	12/20(金) 10:00~11:30	クリスマスに関する人形劇 [申込み]12/13(金)までに、直接又は電話で(抽選)	幼児とその保護者 20組
大久保	子ども書初め教室	書初めの練習と他学年の児童との交流 [申込み]12/4(水)~18(水)に、直接又は電話で(抽選)	小学3~6年生 20人
	シニア向けスマートフォン教室	スマートフォンの基礎知識の学習と基本操作の実践 [申込み]12/6(金)~19(木)に、直接又は電話で(抽選)	おおむね60歳以上で、 スマートフォンを使ったことがない方 20人
栄和	クリスマスコンサート	パーカッションとチェロによる音楽劇「裸の王様」	160人
	介護予防事業 新春落語	落語家三遊亭楽生さんによる新春落語 [申込み]12/7(土)から、直接窓口で(先着順)	次のいずれかの方 計160人 ・校区在住 ・市内在住で、65歳以上

桜図書館 ☎858・9090 ☎858・9091

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
あかちゃんおはなし会	12/18(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歳の子どもとその保護者 15組(当日先着順)
2・3歳児のおはなし会	12/11(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歳の子どもとその保護者
おはなし会	12/11・18・25の各水曜日 16:00~16:30	絵本の読み聞かせ、折り紙、パネルシアターなど	幼児~小学生とその保護者
「さくらんぼ」のおはなし会	12/7(土)・21(土) 14:30~15:00	すばなし、絵本の読み聞かせなど	幼児~小学生とその保護者
大人のための朗読ライブ	12/15(日) 13:30~14:30	文学作品の朗読	—
冬の小学生工作教室	12/25(水) 10:00~11:30	オリジナル手帳をつくる [申込み]12/11(水)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

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
「えくぼ」のおはなし会	12/5~26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
冬のお楽しみ会 クリスマスコンサート ~小学生向け~	12/24(火) 14:30~16:15 大久保東公民館 体育館	あそび歌ユニット「たんさいぼう」によるレク遊びコンサートなど [申込み]12/5(木)10時から、直接又は電話で(先着順)	小学生 100人
桃犬とあそぼう	12/26(木) 14:00~15:30	埼玉大学ミュージカルサークル「桃犬」と一緒に楽しく歌いながら身体を動かす	幼児~小学生 ※幼児は保護者同伴

プラザウエスト ☎858・9080 ☎858・9020

事業名	日時・会場	内容	対象・定員・費用
ジャズピアノ発表会	12/8(日) 14:30~ 多目的ルーム	ジャズピアノ講座参加者がプロアーティスト(ピアノ 砂田知宏、ボーカル 麻生ミツキータ光希ほか)と共演し、練習の成果を発表	180人(自由席) 500円 ※未就学児入場不可

年末年始特別警戒実施中！~安全で安心して暮らせるまちづくりのために~
振り込め詐欺や交通事故に注意して、明るい新年を迎えましょう。

問合せ 浦和西警察署 ☎854・0110(代表)





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、子ども1人に対し1回のみ。

申込み・問合せは
TEL 856・6200
FAX 856・6279

サクラアップは桜区民の健康意識が向上(UP)して欲しいという願いを込めて作成したロゴマークです。

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・ 年末年始を除く	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 内に滞在中の方を含む）	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の 訪問の希望「有」に○をつけて郵送又は電話 で桜区保健センターへ。

事業名	日時	内容	対象	定員	申込み	
母子保健	プレPAPA& MAMAクラス (両親学級)	1/18(土) 9:15~12:30	妊娠・出産・育児の話と育 児体験	初めて出産する妊婦で、出産予 定日が令和2年7月4日以前の 方とその夫等	20組	12/17(火)から (先着順)
	すくすく子育てクラス	1/29(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	令和元年10月・11月生まれ の乳児とその保護者	25組	12/16(月)から (先着順)
	離乳食教室	1/22(水) 13:30~14:50	離乳食のすすめ方	令和元年8月・9月生まれの 乳児の保護者	20人	12/11(水)から (先着順)
	むし歯予防教室	1/10(金) 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30年8月~平成31年1月 生まれの乳幼児とその保護者	10組	12/9(月)から (先着順)
	育児相談(乳児期)	12/19(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歳未満の乳児とその保護者	—	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)	12/20(金) 9:30~10:30		1歳以上の未就学児とその保護者	—	
	土合公民館育児相談	12/13(金) ①9:30~10:00 ②10:00~10:30		①1歳未満の乳児とその保護者 ②1歳以上の未就学児とその保護者	—	

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・年末年始を除く	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。

インフルエンザに注意!

例年11月下旬から12月にかけてインフルエ
ンザの流行が始まり、1月下旬から2月上旬に
かけてピークを迎えます。日頃から予防に努め
ましょう。

予防のポイント

- 手洗いをしっかりしましょう。
- 咳が出るときはマスクを着用するなど、周囲
への配慮を心がけましょう。
- 十分な休養と栄養バランスのとれた食事を
とり、抵抗力を高めましょう。
- 換気をしたり、加湿器などを使ったりして、
適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- 人が混み合う場所への外出をひかえましょう。
- ワクチンを接種しましょう(かかったときに
重症化しにくくなります)。

高齢者は予防接種の費用が免除される場合
があります。詳しくはお問い合わせください。

HP [さいたま市インフルエンザ予防情報](#) 検索

アルコールと上手につきあいましょう!

アルコールは適量ならリ
ラックス効果や血流促進な
ど、心身ともに良い効果があ
ります。

「食べながら適量範囲で飲
む」、「週に2日は休肝日にす
る」、「長時間飲み続けない」
などを心がけましょう。

飲みすぎてしまうと
心身に様々な影響を
及ぼします。

- 肝機能の障害
- 消化器系の障害
- がんの誘発
- 生活習慣病の助長
- 精神・脳への障害

適量の目安

