

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 栄和公民館 ☎857-1127 大久保東公民館 ☎851-6586 ☎851-6597

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」	3/26(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(当日先着順)
栄和 公民館介護予防事業 スプリングコンサート	3/17(火) 10:00~12:00	ローズマリーバンドによるコンサート	市内在住で65歳以上の方 120人(当日先着順)
大久保東	「ありのままを生きる」 LGBTを共に考えよう!	原ミナ汰さんを講師に迎え、体験談やLGBTの基礎について学ぶとともに、性の多様性について考える 【申込み】3/9(月)までに、直接又は電話、生涯学習情報システムで(抽選)	40人
	親の学習事業 ナチュラル減災講座&おしゃべりプログラム	あんどうりすさんを講師に迎え、水害等の災害から子どもを守るためのスキルを学ぶ。アルファ米等、非常食の試食あり。 ※託児あり 【申込み】3/9(月)までに、直接又は電話、生涯学習情報システムで(抽選) ※栄和公民館でも申込み可	乳幼児の保護者 30人

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	3/4・18、4/1の各水曜日 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	3/11(火) 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	3/4~25、4/1の毎週水曜日 16:00~16:30	絵本の読み聞かせ、折り紙、ペープサートなど	幼児~小学生とその保護者
「さくらんぼ」のおはなし会	3/7(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	3/15(日) 13:30~14:30	文学作品の朗読	—
春の小学生工作教室	3/27(金) 10:00~12:00	つくってとばそう!平成竹とんぼ 【申込み】3/10(火)9時から、直接又は電話で(先着順)	小学生 16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	3/5~26、4/2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
ドッジボールタイム	毎週 月・火・土曜日 (小学1~3年生)16:00~16:20 (小学4~6年生)16:20~16:40	ドッジボールを楽しむ	小学生
スプリング♪フェスタ2020	3/27(金) 10:30~11:30	あそび歌ユニット「たんさいぼう」によるコンサート 【申込み】3/4(火)10時から、直接又は電話で(先着順)	乳幼児とその保護者 100組

3月のすこやか運動教室

遊具を使って無理なくできる運動を行います。当日、直接会場にお越しください。

申込不要

会場	期日	時間
新開小学校	10日(火)・23日(月)	14時~15時30分 (雨天中止)
千貫樋水郷公園	17日(火)	
田島氷川公園	24日(火)	

対象 おおむね65歳以上の方
持ち物 タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。
問合せ 桜区高齢介護課 ☎856-6178 ☎856-6271

還付金詐欺に注意

市役所職員や銀行員等になりすまし、「還付金がある」などといってATMを操作させ、言葉巧みに口座振込をさせる詐欺が多発しています。

このような電話がかかってきたら、警察にご相談ください。

問合せ 浦和西警察署(代表) ☎854-0110





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	離乳食教室	4/21(火) 13:30~14:50	離乳食のすすめ方	令和元年11・12月生まれの乳児 の保護者	20人	3/17(火)から (先着順)
	むし歯予防教室	4/13(月) 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11月~令和元年5月生 まれの乳幼児とその保護者	10組	3/11(火)から (先着順)
	育児相談(乳児期)	3/5(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	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)	3/6(金) 9:30~10:30	・その他心配ごとの相談	1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。

マタニティクラス (母親学級)

参加者
募集

妊娠・出産・育児などについて、友達づくりをしながら
楽しく学べます。

日時 4月15日(水)
9時15分~14時50分

内容 赤ちゃんと育児についての話
調理実習、歯科健診等

対象 初めて出産する妊婦で、出産
予定日が令和2年5月21日~
10月14日の方

定員 20人(先着順)

申込み 3月10日(火)から電話又はファ
クスで桜区保健センターへ。

安心して、楽しい
マタニティライフ
を送ろう!

参加した方に
プチプレゼントが
あります!



3月は自殺対策強化月間です

~大切な人の命を守るために、
あなたにもできることがあります~

日本では年間2万人以上が自殺で亡くなっており、10
~30代までの若い世代における死因の第1位となって
います。

1 気づき ~気づいて声をかける~

眠れない、食欲がない等、大切な人の様子が「いつ
もと違う」ことに気付いたら、声をかけましょう。

【声かけの例】「何か力になれることはない?」
「眠れてる?」「どうしたの?なんだかつらそうだけど…」

2 傾聴 ~本人の気持ちを尊重し、 耳を傾ける~

- ①まずは話せる環境を作りましょう。
- ②心配していることを伝えましょう。
- ③悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ④話を聞いたら、「話してくれてありがとう」「大変
でしたね」など、ねぎらいの気持ちを伝えましょう。

3 つなぎ ~早めに専門家に 相談をするよう促す~

HP さいたま市の相談窓口 検索 から、困りごと
に応じた相談先を探すことができます。

3月1日~8日は 女性の健康週間です

BMI値*を目安に、体重コントロールを心がけましょう。

「やせ」も「肥満」も要注意

無理なダイエットなどによ
る「やせ」は無月経や低体温
などの原因になります。「肥
満」は生活習慣病の原因だけ
でなく、月経不順や不妊の
誘因になることもあります。

BMIで健康チェック!

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

や せ...18.5未満
ふ っ ぶ...18.5以上25.0未満
肥 満...25.0以上

*肥満度を判定する指標です。