

※新型コロナウイルスの影響により、中止や内容を変更する場合があります。詳しくは、市ホームページ又は各問合せへ。

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 大久保公民館 ☎854・8441 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」	9/24(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)
大久保 子どもテニス教室	9/27(日) 9:30～11:30	テニスの基礎を実践をとおして学ぶ 【申込み】9/7(月)～23日(木)に、直接又は電話で(先着順)	小学2～6年生 16人
栄和 初めての万葉集	10/16(金) 13:30～15:30	万葉集の代表的な作品から、短歌の楽しみ方を学ぶ 【申込み】9/18(金)～10/8(木)に、直接又は電話で(先着順)	市内在住、在勤又は在学中で、20歳以上の方 30人
大久保東 きみも減災マスターになろう!	10/4(日) 10:00～15:00	災害に役立つ、命を守る行動やサバイバルスキルをボーイスカウトから学ぶ(アルファ米の試食あり) 【申込み】9/7(月)～25(金)に、直接又は電話、ファクス、生涯学習情報システムで(抽選)	区内在住、在学の小学生 30人
大久保東 親の学習事業 親子体操とおしゃべりプログラム	10/24(土) 10:00～12:00	体を動かし、親子及び参加者同士で交流を図る 【申込み】9/28(月)～10/9(金)に、直接又は電話、ファクス、生涯学習情報システムで(抽選)	1～3歳の子どもとその保護者 10組
大久保東 ガラスペイント講座	10/27(火) 10:00～12:00	専用絵具を使ってガラス瓶に絵を描く 【申込み】9/28(月)～10/9(金)に、直接又は電話、ファクス、生涯学習情報システムで(抽選)	20歳以上の方 12人 500円(材料費)

桜図書館 ☎858・9090 ☎858・9091

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
2・3歳児のおはなし会	9/9(水) 10:30～11:30	絵本の読み聞かせ、紙芝居など 【申込み】当日10時15分から、直接、会場へ(先着順)	2・3歳の子どもとその保護者 4組
おはなし会	9/9・16・30の各水曜日 16:00～16:30	絵本の読み聞かせ、紙芝居など 【申込み】当日15時45分から、直接、会場へ(先着順)	幼児～小学生とその保護者 4組
大人のための朗読ライブ	9/20(日) 13:30～14:30	文学作品の朗読 【申込み】当日13時15分から、直接、会場へ(先着順)	9人

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
スペシャルプチタイム 親子防犯教室	9/8(火) 10:30～11:15	防犯について楽しく学べる講話や人形劇 (講師:埼玉県警察本部防犯指導班ひまわり) 【申込み】9/4(金)10時から、直接又は電話で(先着順)	未就学児とその保護者 10組

振り込め詐欺に注意

親戚や警察署員、銀行員を装う振り込め詐欺が発生しています。犯人と話さないようにすることが、最も有効な予防策です。



- 日頃から留守番電話にしておく
- 防犯機能付きの電話を使う

お金やキャッシュカード、通帳等を要求する電話があったら、詐欺を疑い、すぐ家族や警察に相談しましょう。

問合せ 浦和西警察署 ☎854・0110(代表)

浦和レッズの社会貢献活動

ハートフルクラブでは、仲間を思いやり一生懸命楽しむことで、心の距離を縮め人とのかかわりの大切さを知る、そんな「こころ」をテーマにした活動を実施しています。不安を抱えながら学校生活をスタートした子どもたちも多かったのではないのでしょうか。



提供:浦和レッズ

サッカーという素晴らしいスポーツをとおして、より多くの子どもたちとコミュニケーションの輪を広げ、笑顔を取り戻せるよう活動を続けていきます。

問合せ 浦和レッドダイヤモンドズ ☎812・1001 ☎812・1212

※新型コロナウイルスの影響により、中止や内容を変更する場合があります。詳しくは、市ホームページ又は各問合せへ。

離乳食教室の動画公開中!



離乳食を安心して楽しく進めるための動画や赤ちゃんのお口のケアについての動画を市ホームページで公開中です。

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。

会場名がない事業は、桜区保健センターが会場です。

申込み・問合せは

TEL 856・6200
FAX 856・6279

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日・祝祭日を除く	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に滞在中の方を含む）	母子健康手帳帳冊に添付の「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(先着順)	
母子保健	離乳食教室	10/23(金) 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和2年5月・6月生まれの乳児の保護者	20人	9/11(金) ~10/19(月)
	むし歯予防教室	10/14(水) 10:00~10:30	むし歯になりにくい食生活や歯みがき方法	令和元年5月~11月生まれの乳幼児とその保護者	10組	9/10(木) ~10/8(木)
	育児相談(乳児期)	9/29(火) 9:30~11:30	<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	個別相談 各12組	9/7(月) ~9/23(水)
	育児相談(幼児期)	9/30(水) 9:30~11:30		1歳以上の未就学児とその保護者		計測のみ 各12組
土合公民館育児相談	10/9(金) ①9:30~10:30 ②10:30~11:30		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	各12組	9/7(月) ~10/5(月)	

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 ※祝祭日を除く	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。

ふたごの集い

参加者募集

ふたご以上を妊娠している方とふたご以上のお子さんを持つ保護者の方でお友達作りをしませんか。

日時 10月20日(火) 10時~11時

内容 親子あそびや交流会など

対象 ①市内在住で、ふたご以上を妊娠している方等(実施日に妊娠16週以降の妊婦)

②市内在住のふたご以上のお子さんとその保護者

申込み 9月15日(火)9時から10月14日(水)までに、電話又はファクスで、桜区保健センターへ。

9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
~健康寿命の延伸~

いつまでも介護の必要がなく、自分らしく生活するために、4つのポイントで生活習慣を見なおしましょう。

- ①適度な運動……いつもより10分多く身体を動かしましょう
- ②適切な食生活……いつもの食事に野菜を1皿増やしましょう
- ③禁煙……自分や周りの健康のためにも禁煙を
- ④定期的に健診……年に1回健診を受けましょう

防災コラム(栄養編)~食料備蓄は最低3日分、できれば7日以上用意しましょう~

備蓄食品の選び方

栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合った食品を日頃から選んでおくことが大切です。特に、災害直後は炭水化物に偏りがちです。不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを摂取できるようにバランスよく用意しましょう。

備蓄食品の例

主菜……………肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品、乾物
副菜……………日持ちする野菜類・漬物、野菜缶詰、野菜ジュース、インスタント味噌汁
果物……………果物缶詰・ジュース、ドライフルーツ
牛乳・乳製品…ロングライフ牛乳、スキムミルク、粉チーズ
主食……………米、パックご飯、乾麺 など

(出典)農林水産省ホームページ「災害時に備えた食品ストックガイド」

ローリングストック(回転備蓄)で災害に備えよう

非常食の備蓄方法の1つで、災害時に保管している備蓄食品を古いものから定期的に普段の食卓で活用する方法です。

メリット

- ①食べた分を追加で買い足す際に、賞味・消費期限のチェックができる。
- ②乾パンや缶詰のような期限の長いものに限らず、レトルト食品や乾麺、フリーズドライ食品など、比較的期限が短くても普段から食べ慣れた食品も非常食として役立つことができる。

水や食品と併せて簡易トイレの備蓄も行いましょう。



新型コロナウイルスの感染対策として、2ページを参考にマスクや消毒液など衛生用品の備蓄を行いましょう。