

※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 ☎863・0400 土合 ☎862・5135 大久保 ☎854・8441 栄和 ☎857・1127 大久保東 ☎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」	12/17(木) 10:00~12:00	体育館で子育てサポーターと手あそび、体操などを楽しむ	乳幼児とその保護者 30組(当日先着順)
土合 能で楽しむお正月 伝統文化 能楽への誘い	1/8(金) 14:00~16:00	能楽師による解説・実演と所作・謡の体験 【申込み】12/7(月)~21(月)に、直接、電話又はファクスで(抽選)	25人
大久保 子ども書初め教室	12/26(土) 9:30~11:30	他学年の児童と交流を深めながら、書初めを練習する 【申込み】12/4(金)~17(木)に、直接又は電話で(抽選)	小学3~6年生 15人
栄和 人権講座 初めての手話	12/19(土) 10:00~11:30	挨拶やクリスマスソングの手話を体験 【申込み】12/4(金)~15(火)に、直接又は電話で(先着順)	40人
大久保東 親の学習事業 親子リトミックとおしゃべりプログラム	1/24(日) 10:00~12:00	子どもと一緒に体を動かし、参加者同士で交流を図る 【申込み】12/15(火)~1/8(金)に、直接、電話、ファクス又は生涯学習情報システムで(抽選)	1歳6か月~3歳の子どもとその保護者 6組
遺跡から見た縄文時代の 風景と暮らし	1/15(金)・29(金) 14:00~16:00(全2回)	市内発掘調査から、縄文時代の風景や暮らしを探る 【申込み】12/15(火)~1/8(金)に、直接、電話、ファクス又は生涯学習情報システムで(先着順)	区内在住、在勤又は 在学の方 40人

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	12/9(水) 10:30~11:00	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	12/2~23の毎週水曜日 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
「さくらんぼ」のおはなし会	12/5(土)・19(土) 14:30~15:00	すばなし、絵本の読み聞かせなど 【申込み】当日14時15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	12/20(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
プチタイム	12/7(月) 10:30~10:45	クリスマスツリーをかざろう	乳幼児とその保護者 12組(当日先着順)

区内の主な施設の年末年始のお休み

施設名	閉庁・休館日
区役所(市税の窓口含む)、支所、市民の窓口、公民館、サイデン化学アリーナ、浦和西体育館、子育て支援センター さくら、大久保東児童センター	12月29日(火) ~1月3日(日)
プラザウエスト	12月28日(月) ~1月3日(日)
シニアふれあいセンター寿楽荘、桜環境センター(余熱体験施設)、桜図書館	12月28日(月) ~1月4日(月)
桜図書館大久保東分館	12月29日(火) ~1月5日(火)
動物愛護ふれあいセンター	12月27日(日) ~1月4日(月)

さいたまコールセンターは、年末年始も開設しています。(☎835・3156 ☎827・8656(8時~21時))

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~

警察では、年末年始に向けて警戒や取り締まりを強化します。

一人ひとりが犯罪対策・交通事故防止を心がけ、よい新年を迎えられるようにしましょう。



- 振り込め詐欺被害防止
不審な電話を受けたら、すぐ警察や家族に相談しましょう。
- ガス点検等を装う強盗に注意
在宅や現金の保管状況などを聞くアポ電があっても、答えないようにしましょう。

問合せ 浦和西警察署生活安全課
☎854・0110(代表)

※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(先着順)
ブレPAPA& MAMAクラス (両親学級)	妊婦への新型コロナウイ ルス感染防止のため、当 面の間、中止します。	妊娠・出産・育児の話と育 児体験	個別にご相談をお受けします。電話やオンライン相談をご 利用ください。市ホームページで情報提供や動画配信を行っ ています。		
すくすく子育て クラス(育児学級)	1/13(水) 13:30~14:20	育児について友達づくり をしながら楽しく学ぶ	令和2年10月・11月生まれの 乳児とその保護者	8組	12/9(水) ~1/6(水)
離乳食教室	1/15(金) 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和2年8月・9月生まれの 乳児の保護者	11人	12/15(火) ~1/8(金)
むし歯予防教室	1/14(木) 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8月~令和2年2月 生まれの乳幼児とその保護者	10組	12/10(木) ~1/7(木)
育児相談(乳児期)	12/21(月) 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 計測のみ 各8組	12/7(月)~15(火)
育児相談(幼児期)	12/22(火) 9:30~11:30		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
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。

STOP! 感染症

しっかり手を洗って
うつらないうつさない!

感染症予防に欠かせないのが「手洗い」です。
でも“洗ったつもり”になっていませんか?

正しい手洗いの仕方

- ①ハンドソープをしっかりと泡立てる
- ②30秒くらい時間をかけて洗う

手のひら・手の甲(5回ずつ)
↓
指先・爪の間・指の間を
両手を組んで(5回ずつ)
↓
親指と手首をねじりながら
(5回ずつ)



③流水でしっかりすすぐ 参考 市健康科学研究センター

手洗いの仕方ですウイルスの残存数が変わる!?

(手洗い前の状態で、約100万個とした場合)

- 1 流水で15秒すすぐと約1万個(約1%)に減少
- 2 ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと数百個(約0.01%)に減少
- 3 2を2回繰り返すと数個(約0.0001%)に減少

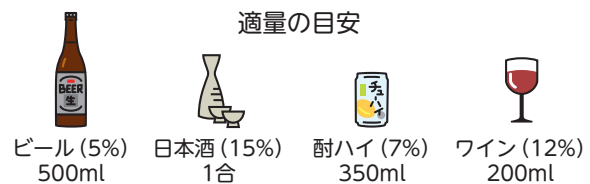
参考 森功次ほか 感染症学雑誌80巻P.496-500(2006年)

お酒は適量で!

~年末年始は暴飲暴食に注意!~

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をもたらしてくれますが、飲み過ぎると肝臓の障害など身体に様々な悪影響を及ぼします。

適量の目安



お酒と上手に付き合う方法

- 週に2日は「休肝日」をつくる
- アルコール度数が高いものは薄める
- 水分補給しながら飲む
- 食事をしながらゆっくり飲む



オンライン飲み会で飲み過ぎていませんか。帰る心配がないため、ついダラダラと飲んでしまいがちです。終了時刻を決めて楽しみましょう!