

※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

	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」	10/28(木) 10:00～12:00	体育室で、子育てサポーターと手あそび、体操など	乳幼児とその保護者 30組(当日先着順)
	親の学習事業 おしゃべりニコニコたいむ& 助産師さんに聞いてみよう	11/4(木)・11(木) 10:00～12:00	出産・子育ての悩みや疑問などの情報を交換、助産師から専門的な話を聞く 【申込み】10/4(月)～29(金)に、直接、電話又はファクスで(先着順)	乳児とその保護者 及び妊婦 15組
土合	遊びと絵本のつどい	10/9(土) 10:30～11:30	しかけ絵本、手遊び、大型絵本の読み聞かせなど	乳幼児～小学生 40人 (当日先着順) ※小学生未満は保護者同伴
	秋のガーデニング教室	11/9(火) 13:30～15:00	寄せ植えの基本知識を学び、寄せ植え体験を行う 【申込み】10/7(木)～21(木)に、直接、電話又はファクスで(抽選)	市内在住、在勤又は 在学の方 20人 1,300円(材料費)
	バランスボールで ストレッチ	11/8(月)・22(月) 10:00～11:30	ストレッチと体幹エクササイズ 【申込み】10/11(月)～25(月)に、直接、電話又はファクスで(抽選)	市内在住、在勤又は 在学の方 20人
	トータルストレッチ ～リフレッシュボディ～	11/25(木)、12/2(木) 13:30～15:00	緊張状態にある筋肉を緩める 【申込み】10/15(金)～29(金)に、直接、電話又はファクスで(抽選)	市内在住、在勤又は 在学の方 20人
大久保	歴史講座 「大久保地区の中世」PART 2	11/12(金) 10:00～11:30	大久保地区の歴史と深い関わりがある「羽根倉道」と、さいたまの「鎌倉街道」について学ぶ 【申込み】10/7(木)～11/4(木)に、直接又は電話で(先着順)	市内在住で20歳以上の方 30人
	「怒らなくても子どもは伸びる」 ～発達が気になる子どもの指導・関わりから見えたもの～	11/26(金) 10:00～11:30	子どもの発達障害の特性や関わり方について理解を深める 【申込み】10/15(金)～11/18(木)までに、直接、電話又は生涯学習情報システムで(先着順)	市内在住で20歳以上の方 20人

**桜図書館** ☎858・9090 ☎858・9091

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
0・1・2歳児のおはなし会	11/10(水)・17(水) 10:30～11:00	絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそびなど 【申込み】10/27(水)9時から、直接又は電話で(先着順)	0～2歳の子どもの その保護者 4組
おはなし会	10/6～27の毎週水曜日 16:00～16:30	絵本の読み聞かせ、紙芝居、折り紙など 【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	10/2(土)・16(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

**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	10/7～28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 【申込み】当日15時15分から、直接、会場へ(先着順)	幼児～小学生と その保護者 3組

**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	10/4～27の月・水曜日 (10/11を除く) 10:30～10:45	体操、手あそびなど	乳幼児とその保護者 12組(当日先着順)



※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。

沐浴等の動画公開中!

# 桜区保健センター からのお知らせ



「沐浴」「赤ちゃんの抱っこ」「産後のこころ」等の動画を市ホームページで公開中です。



電子申請はこちらから事業名を入力、検索してお申込みください。

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)
プレPAPA&MAMA クラス	1日目 11/17(水) 13:30~15:15	妊娠中の食生活・お口のケア・妊娠出産の話・赤ちゃんとの生活の話・育児体験	初めて出産する妊婦で、出産予定日が令和4年1月2日~令和4年5月4日の方とその夫等	10組	10/13(水)~11/11(水) <b>電子申請</b>
	2日目 11/28(日) 9:10~10:35				
離乳食教室	11/26(金) 10:00~11:00 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和3年6・7月生まれの乳児の保護者	各10人	10/19(水)~11/19(金)
むし歯予防教室	11/24(水) 10:00~10:45	むし歯になりにくい食生活や歯みがき方法	令和2年6~12月生まれの乳幼児と保護者	10組	10/18(月)~11/17(水)
育児相談(乳児期)	11/18(木) 9:30~11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>身長・体重測定</li> <li>保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談</li> <li>その他心配ごとの相談</li> </ul>	1歳未満の乳児とその保護者	各12組	10/14(木)~11/12(金)
育児相談(幼児期)	11/19(金) 9:30~11:30		1歳以上の未就学児とその保護者		10/8(金)~11/24(水)
土合公民館育児相談 ※桜区保健センターで実施	11/30(水) 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		

事業名	日時	内容	申込み・定員
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。
MIA♪ (みんなと一緒に歩こう会)	11/12(金) 10:00~11:30	ご当地版ラジオ体操ウォーキング(雨天時は室内での運動) ほか	10/11(月)~11/8(月)に、電話又はファクスで、桜区保健センターへ。のびのびウォーキングエントリー者8人(先着順)

## オンライン開催 ゆがみ矯正レッスン

参加者募集

姿勢のゆがみを改善するヒントが学べる教室です。産後のおなかぼっこりにも効果があります。

**日時** 11月1日(月) 9時45分~11時5分

**内容** コンディショニング(運動) ほか

**対象** 18~64歳の方 **定員** 8人(先着順)

**申込み** 10月5日(火)9時~26日(水)に、電子申請で。

## 受診しましたか? がん検診

がんは早期発見・治療が大切です。早期のがんは症状がないことが多いので、がん検診を受けましょう。

市のがん検診は令和4年3月12日(土)までです。

## 10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間

さいたま市の調査結果から、16歳以上の4人に1人は、朝食を食べないことが分かりました。

### 朝食の効果

- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- 体温をあげ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする



POINT

時間がない人は、牛乳や野菜ジュース等を飲む習慣から取り組まいませんか。胃腸の動きが活発になり、食欲が出たり、排便につながったりと体に良い変化が期待できます。