

※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 大久保 ☎854-8441

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
大久保 大久保ジュニア防災マスターになろう！(水害編)	11/5(土) 10:00~11:30	ゲーム感覚で楽しみながら水害に関する知識を身に付ける【申込み】10/5(水)~28(日)に、直接、電話又は生涯学習情報システムで(先着順)	大久保地域在住の中学生 16人

※田島公民館は、中規模修繕工事のため、令和5年3月末(予定)まで休館します。

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	11/2(水)・16(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】10/19(水)9時から、直接又は電話で(先着順)	0~2歳の子どもとその保護者 4組
おはなし会	10/5・19・26・11/2の各水曜日 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	10/1(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	10/16(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

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	10/6~27、11/3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
おもちゃの電車であそぼう	10/2(日)・16(日) 9:30~11:45	レールを組み立てて電車を走らせてあそぶ	高校生以下 ※乳幼児は保護者同伴(人数によりお待ちいただくことがあります)

浦和レッズの社会貢献活動

さいたま市中学生職場体験事業「未来(みら)くるワーク体験」として、市内の中学校2年生の職場体験を受け入れました。

生徒へ浦和レッズの各部署の業務内容を説明・紹介し、実際に埼玉スタジアム2002のホームゲームの準備業務を体験してもらいました。中でも浦和レッズ後援会に協力いただいている「スチュワード(ボランティア活動)」の体験では、お客様へのご案内や来場の皆さまが、安心して楽しく観戦できるよう試合運営のサポートをするなど貴重な経験になったことと思います。

この体験をきっかけに、生徒の皆さんが試合観戦だけでなく、サッカーを支える仕事にも興味・関心を持ってもらえたら幸いです。

問合せ 浦和レッドダイヤモンズ ☎812-1001 ☎812-1212



写真提供:浦和レッズ

『浦和』がつく駅を巡ってみませんか？

開催期間

10月1日(土)~21日(金)

JR東日本と埼玉高速鉄道の連携企画『うらわ8駅入場券ラリー』と『うらわ8駅クイズラリー』を開催します。

鉄道開業150年を迎えるこの機会に『浦和』がつく駅を巡り散策してみませんか。

対象駅

浦和駅・東浦和駅・西浦和駅・南浦和駅・北浦和駅・武蔵浦和駅・中浦和駅・浦和美園駅

詳細は、JR東日本ホームページをご覧ください。

HP JR東日本ニュースリリース 検索

※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。

母子健康手帳の交付	妊娠・出産包括支援センター（保健センター内）で、母子健康手帳と妊産婦健康診査助成券等の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。事前にご予約いただくと、手続きがスムーズに行えます。また、電子申請での予約も可能です。詳しくは、市ホームページでご確認ください。	 予約手続き
------------------	---	-----------

事業名	日時	内容	対象	定員	申込み(先着順)
プレバママ教室	1日目 13:00~14:45 11/29(火) 15:00~16:45	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5年1月8日~5月16日の方とその夫等 ※1日目は妊婦のみ対象	各10組	10/20(木)~11/14(月)
	2日目 9:10~10:40 12/3(土) 11:00~12:30				
離乳食教室	11/11(金) 10:00~11:00 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和4年6・7月生まれの乳児の保護者	各10人	10/6(木)~11/1(火)
むし歯予防教室	11/15(火) 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3年6~12月生まれの乳幼児とその保護者	10組	10/7(金)~11/4(金)
育児相談(乳児期)	11/17(木) 9:30~11:20	<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	各12組	10/18(火)~11/2(水)
育児相談(幼児期)	11/18(金) 9:30~11:20		1歳以上の未就学児とその保護者		10/19(水)~11/10(木)
育児相談(乳幼児期)	11/25(金) 9:30~11:20		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。 ※電話相談も行っています。
MIA♪ (みんなで一緒に歩こう会)	11/9(水) 10:00~11:40	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	10/5(水)~10/28(金)に、電話又はファクスで住所、氏名、電話番号を、桜区保健センターへ。8人(先着順) ※のびのびウォーキングの登録が必要です。

朝ごはんを食べましょう

10月は朝ごはんを食べよう強化月間です。朝ごはんを食べると次のような効果が期待できます。

- 脳や体が目覚め、生活リズムが整う。
- 胃や腸を刺激し、排便を促す。
- 体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすい体になる。
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。

まずは、何か一口、朝ごはんを食べることから始めましょう。いつも朝ごはんを食べている人は、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスも意識しましょう。

前日におにぎりやパンを買ったり、ごはんやおかずを作り置きする等、すぐに食べられるものを用意しておくとも時間短縮になります。



のびのび健診 もう受診しましたか？

市の国民健康保険に加入している“40歳~74歳”の方は、約11,000円かかる特定健康診査が無料で受けられます。

年に1度のチャンスです。ぜひ受診してください!

40~64歳で特定保健指導(積極的支援)に該当した方は、保健センターへご相談を!



問合せ 桜区保険年金課
TEL 856・6183 FAX 856・6278