

※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

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」	3/25(木) 10:00~12:00	体育室で子育てサポーターと手遊び、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 なかよし文庫	3/4~25の毎週木曜日 ①10:30~12:30 ②14:30~16:30	絵本、児童図書の貸出	—

桜図書館 ☎858-9090 ☎858-9091

事業名	日時・会場	内容	対象・定員・費用
2・3歳児のおはなし会	3/10(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	3/10~31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	3/6(土)・20(祝) 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	3/21(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
わくわく☆たのしい テーブルシアター	3/29(月) ①11:00~11:40 ②14:00~14:40 ※①②は同じ内容 プラザウエスト 1階アトリウム	中村楽葉氏によるテーブル人形劇の上演など [申込み] 3/9(火)9時から、直接又は電話で(先着順)	幼児~小学生と その保護者 各15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 お誕生会	3/22(月) 10:30~11:00	3月生まれの乳幼児のお誕生会 [申込み] 3/5(金)から、直接又は電話で(先着順)	乳幼児とその保護者 10組

プラザウエスト ☎858-9080 ☎858-9020

事業名	日時・会場	内容	対象・定員・費用
おしゃべりオペラ ヘンゼルとグレーテル	3/19(金) 18:00~ さくらホール	グリム童話の名作オペラとガラコンサート(特別演奏) の2部構成 [申込み] SaCLaインフォメーションセンター(☎866-4600)で発売中	120人(全席指定) 一般 2,000円 中学生以下 1,000円 ※未就学児不可

消防団協力事業所を紹介します

本市では、消防団活動に積極的に協力している事業所等を認定し、協力体制の強化と地域の消防防災力の強化を図っています。

12月に、桜区にある株式会社小島レッカーが、本市として初めて、認定基準の全てを満たす事業所として認定されました。これからよろしくをお願いします。



(株)小島レッカー
消防団協力事業所表示証交付式

消防団協力事業所 認定基準 ※①~③のいずれかを満たす事業所

- ①災害時における資機材の提供
- ②複数の従業員が消防団に入団
- ③従業員の消防活動について積極的に配慮している事業所

問合せ 桜消防署管理指導課 ☎836-0119 ☎836-0139

還付金・預貯金詐欺に注意

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から口座振込をさせたり、キャッシュカードの確認を口実に自宅を訪れカードをだまし取るなどの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、すぐに警察にご相談ください。



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。

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。

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)	
母子保健	すくすく子育てクラス(育児学級)	4/14(水) 13:30~14:20 14:40~15:30	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	令和3年1・2月生まれの乳児とその保護者	各8組	3/8(月)~4/8(木)
	離乳食教室	4/16(金) 10:00~11:00 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和2年11・12月生まれの乳児の保護者	各10人	3/10(水)~4/12(月)
	むし歯予防教室	4/20(火) 10:00~10:45	むし歯になりにくい食生活や歯みがき方法	令和元年11月~令和2年5月生まれの乳幼児とその保護者	10組	3/12(金)~4/14(水)
	育児相談(乳児期)	4/22(木) 9:30~11:30	・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 ・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	3/16(火)~4/16(金)
	育児相談(幼児期)	4/23(金) 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
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。

3月1日~8日は女性の健康週間です

日本人女性は長寿世界一ですが、長い生涯を見据え、自分の体を知り、ライフステージに合った健康づくりをしましょう。

食事のバランスに気をつけ、運動の習慣を取り入れるなど、毎日の小さな積み重ねが、健康と美を保つためのポイントです。



人との距離を保って
うつらない・うつさない!

感染リスクが高まる「5つの場面」にご注意ください。

- ①飲酒を伴う懇親会等
- ②大人数や長時間におよぶ飲食
- ③マスクなしでの会話
- ④狭い空間での共同生活
- ⑤居場所の切り替わり

休憩時間に入ったときや喫煙所・更衣室などでは、お互い手を伸ばしても届かない距離をとろう!

感染リスクを下げながら
会食をする工夫

- ・箸やコップは使い回さない
- ・席の配置は斜め向かい
- ・会食をするときは、マスク着用
- ・飲酒をするときは、①少人数・短時間、②普段一緒にいる人と、③はしご酒は控えて

こころの不調をひとりで抱えていませんか? ~3月は自殺対策強化月間です~

新型コロナウイルス感染症拡大やその影響で、これまでの日常とは違った生活を送っている方が多くいらっしゃるかと思います。

環境の変化や先の見えない状況、行動の不自由さなど、大小さまざまなストレスとともに生活をし、知らず知らずのうちにこころと体がSOSを出すことも起こりえます。

これらの状態は、自然に回復していくことがほとんどですが、「つらい気持ちを誰かに話す」「相談する」ことで、つらさが和らぐことがあります。ひとりで抱え込まず、保健センター等へご相談ください。

こころの不調でよくみられる症状や変化



- イライラする
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない
- 身体の調子が悪い・疲れやすい
- 眠れない など

HP [さいたま市 感染 こころのケア](#)