

※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」	1/27(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 【申込み】当日、直接、会場へ(先着順)	乳幼児とその保護者 30組
土合	みんなで歌いましょう	2/3(木) 10:00~12:00	高齢者が歌を歌うことにより、心身の健康の保持・増進を図る 【申込み】1/7(金)~1/20(木)に、直接、電話又はファクスで(抽選)	市内在住で65歳以上の方 30人
大久保	子ども公民館 「埼玉大生とワクワク工作教室」	2/19(土) 10:00~11:30	埼玉大学の学生と交流しながら、楽しく工作の時間を過ごす 【申込み】1/5(水)~19(水)に、直接、電話又はファクスで(抽選)	市内在住、在学の小学生 20人 ※保護者同伴可
	防災講座 「埼玉県の河川防災と鴨川」	2/4(金) 10:00~11:00	過去に埼玉県で発生した水害や水防の仕組み、鴨川の洪水や河川防災などについて学ぶ 【申込み】1/7(金)~26(水)に、直接、電話又はファクスで(先着順)	市内在住、在勤又は 在学で、20歳以上の方 24人
栄和	ハッピー子育てサロン (子育て支援センターさくら共催)	1/19(水) 10:00~11:30	思い切り体を動かし親子で遊ぶ 【申込み先】子育て支援センターさくら(☎859・3031 ☎829・7838) 【申込み】1/5(水)~18(水)に、直接、電話又はファクスで(先着順)※栄和公民館では申込みできません。	乳幼児とその保護者 15組
大久保東	サクラソウの育て方講座	2/19(土) 10:00~11:30	桜区の花「サクラソウ」について、鉢植えでの育て方を学ぶ 【申込み】1/18(水)~28(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)	市内在住、在勤又は 在学で、小学生以上の方 12人 400円 ※小学生は保護者同伴

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	2/2(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】1/19(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	1/5~2/2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	1/15(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	1/16(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	1/6~2/3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
お正月あそび	1/4(水)~7(金) 14:00~17:30	羽根つき、こま、けん玉であそぶ 【申込み】当日、直接、会場へ	小学生以上

※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」「産後のごころ」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 (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)	電子申請のみ
すくすく子育てクラス(育児学級)	2/16(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11・12月生まれの乳児とその保護者	各8組	1/14(金)~2/9(水)	
離乳食教室	2/10(木) 10:00~11:00 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和3年9・10月生まれの乳児の保護者	各10人	1/12(水)~2/4(金)	
むし歯予防教室	2/18(金) 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9月~令和3年3月生まれの乳幼児とその保護者	10組	1/17(月)~2/14(月)	
育児相談(乳児期)	2/24(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	各12組	1/18(水)~2/17(木)	
育児相談(幼児期)	2/25(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・定員
成人保健 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。

ヒートショックにご用心

ヒートショックとは、急激な温度の変化により、血圧が急上昇や急降下することでおこる体調トラブルのことです。寒暖差の大きい冬場の入浴時におこりやすいので、気をつけましょう。

例えば



このように血圧の急上昇や急降下が繰り返されると、めまい・立ちくらみによる転倒、脳卒中、心筋梗塞などがおこりやすくなり、命の危険があります。

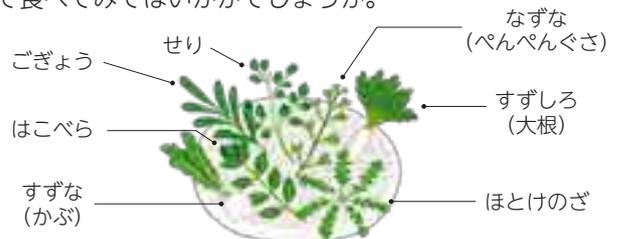
〈寒い時期の入浴時のヒートショック予防方法〉

- 脱衣室を20度以上に暖めておく
- 浴室全体が暖まってから入浴する
- 浴槽につかる前に「かけ湯」をする
- 湯温は41度以下にする
- 入浴前後に十分な水分補給をする
- 同居家族がいる場合、入浴中に声をかける



七草がゆを食べてカラダをリセット!

一年の無病息災を願って食べる行事食ですが、冬に不足しがちなビタミンCを補い、お正月のごちそうの後に胃腸の動きを整える目的もあります。みなさんもご家庭で食べてみてはいかがでしょうか。



2022年3月12日までです! “のびのび健診”(特定健康診査)

- 市の国民健康保険に加入している40歳以上の方が受診できる無料の健診です。
- 特定保健指導(積極的支援)に該当した人は、区保健センターへご相談を!

早めの予約を!

問合せ 桜区保険年金課

TEL 856・6183 FAX 856・6278

