

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 大久保 ☎854・8441 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」	6/8(木) 10:00~12:00	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
大久保 親の学習事業 「親子で一緒に木工とお話タイム」	7/29(土) 10:00~12:00	親子で木工を楽しんだり、子育ての情報交換をする 【申込み】6/15(木)~7/15(土)に直接、電話又は生涯学習情報システムで(先着順)	小学生とその保護者 12組 300円
大久保東 親の学習事業 「親子で楽しもうとおしゃべりプログラム」	6/24(土) 10:00~12:00 ※会場は大久保東児童センターです。	親子でリズム遊び、絵具遊び、読み聞かせや子育ての情報交換をする 【申込み】6/5(月)~20(火)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)	1歳~未就学児とその保護者 8組 子ども1人につき100円

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	7/5(水)・12(水) 10:30~11:00 ※両日とも同じ内容	絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそびなど 【申込み】6/21(水)9:00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	6/7~28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	幼児~小学生とその保護者
「さくらんぼ」のおはなし会	6/3・17、7/1の各土曜日 14:00~14:30	すばなし、絵本の読み聞かせなど	幼児~小学生とその保護者
大人のための朗読ライブ	6/18(日) 13:30~14:30	文学作品の朗読	—

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	6/1~29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	幼児~小学生とその保護者

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
発達相談	6/19(月) 10:30~11:00	療育センターさくら草の職員による個別の発達相談 【申込み】6/4(日)10時から、直接又は電話で(先着順)	未就学児とその保護者 5組

浦和レッズの社会貢献活動

ホームタウン活動の一環として、クラブスタッフや選手たちは、各地域で行われている清掃活動に積極的に参加しています。

桜区で実施されたクリーン活動には、クラブスタッフとアカデミー選手合わせて99名が参加しました。

これからも地域の皆さんとともに、コミュニティづくりや住みやすいまちづくりに貢献していきます。



写真提供:浦和レッズ

問合せ 浦和レッズ
☎812・1001 ☎840・5503



ピラティス体験教室

ヨガの呼吸法を取り入れ、体幹を鍛える「ピラティス」を体験してみませんか。姿勢の改善やケガの予防効果があります。

日時 6月11日(日) 10時~12時
会場 サイデン化学アリーナさいたま(道場)
定員 40人(先着順)
費用 1回100円(保険料等)
申込み 6月8日(木)までに、Eメールで、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を下記申込先へ。
申込先 ☎f517ekkor@gmail.com

問合せ さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会桜区支部
 (桜区市民活動ネットワーク登録団体)
 ☎090・8349・7023(高比良)

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、各申込開始日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。 なお、交付の際の面談は「パパママ応援ギフト(妊娠分)」の支給に必要となります。		予約手続き
------------------	--	--	-------

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」の訪問希望「有」に○をつけ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	
プレバママ教室	1回目 13:00~14:45 7/12(水)	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8月20日~12月27日の方とその夫等 ※1回目は妊婦のみ対象	各10組	6/12(月)~6/28(水)		
	2回目 9:10~10:40 7/15(土)						11:00~12:30
離乳食教室	7/14(金)	10:00~11:00 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和5年2・3月生まれの乳児の保護者	各10人		6/16(金)~7/5(水)
むし歯予防教室	7/13(木)	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4年2~8月生まれの乳幼児とその保護者	10組		6/19(月)~7/4(火)
育児相談(乳児期)	7/19(水)	9:30~11:20	・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	1歳未満の乳児とその保護者	各12組		6/20(火)~7/5(水) 6/9(金)~6/23(金)
育児相談(幼児期)	7/21(金)	9:30~11:20	・その他心配ごとの相談	1歳以上の未就学児とその保護者			
育児相談(乳幼児期)	7/7(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
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。

6月は食育月間 ~「三食しっかり」食べる~

食事回数を減らすと、空腹の時間が長くなるため、血糖のコントロールが乱れたり、身体が脂肪をためようとしています。

その結果、肥満や糖尿病などの生活習慣病に繋がりがやすくなります。1日3食、主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事を実践しましょう。

- **主食** 主にエネルギー源となる。ご飯、パン、麺の料理。
- **主菜** 主な食品成分はたんぱく質。肉類、魚類、卵類、大豆製品の料理。
- **副菜** ビタミンやミネラルの供給源。野菜、いも、海藻、きのこ等が主材料の料理。



まずは3食食べることから始めましょう。その後バランスも意識してみましょ。



6月4日~10日は 歯と口の健康週間です

~手に入れよう 長生きチケット
歯みがきで~

毎日歯みがきをしているのに、なぜかむし歯になってしまふ、歯石がついてしまふ...

そんなときは毎日の歯みがきを見直してしっかり汚れを落とす工夫をしてみましょう。

- **歯ブラシの毛先は開いていませんか?**
➔歯ブラシの交換の目安は1か月です!



- **デンタルフロスや歯間ブラシを使う**
➔歯ブラシだけで落とせる汚れは60%です!

