

# 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」	12/7(木) 10:00~12:00	子育てサポーターと一緒に、手あそびやわらべうた、体操を楽しむ(出入り自由)	乳幼児とその保護者 30組(当日先着順)
大久保東 陶芸教室	1/26(金)・2/9(金) (全2回) 10:00~12:00	絵唐津のような皿を2枚製作する 【申込み】12/8(金)~12/20(水)に、直接又は電話で(抽選)	20人 1,500円(材料費)

**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	12/6(水)・20(水) 10:30~11:00	絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそびなど	0~2歳の子どもとその保護者 9組 (当日先着順)
おはなし会	12/6・20・27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	幼児~小学生とその保護者
「さくらんぼ」のおはなし会	12/2(土)・16(土) 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	12/17(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	12/7~28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	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
冬のお楽しみ会	12/22(金) 14:00~16:00	楽しいレクゲームなど 【申込み】12/4(月)10時から、直接又は電話で(先着順)	小学生 60人

**大久保地区社会福祉協議会** ☎851・3751

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
親子の広場 子育てサロン おおくぼ	1/13(土) 10:00~11:30 ※会場は大久保公民館です。	子どもと一緒に正月あそび(かるたとり、わらべうたあそびなど) 【申込み】12/4(月)から、電話で、子育て支援センターさくら(☎859・3031)へ(先着順)	乳幼児とその保護者 15組
シニアサロン 映画「蒲田行進曲」	1/19(金) 13:30~15:30 ※会場は大久保東公民館です。	映画を視聴しながら交流を楽しむ 【申込み】12/4(月)から、電話で(先着順)	65歳以上の方 30人

## 浦和レッズの社会貢献活動

浦和レッズハートフルクラブでは、2011年の東日本大震災後、岩手県及び福島県の被災地を継続的に訪問する「ハートフルサッカー in 東北」を実施しています。今年で12年目を迎え、復興支援から交流へと形を変えて継続しています。

ホームタウンであるさいたま市でも、お祭りやイベントへの参加を通じ、より良いまちづくりに貢献していきます。

問合せ 浦和レッズ ☎812・1001 ☎840・5503



写真提供:浦和レッズ

岩手県山田町のお祭りにて

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。

<b>母子健康手帳の交付</b>	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)		
母子保健	プレパパママ教室 (全2回)	1回目 13:00~14:45 1/24(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6年3月3日~7月10日の方とその夫等 ※1回目は妊婦のみ対象	各10組	12/20(水) ~1/5(金)	
		2回目 9:10~10:40 1/27(土)					
	離乳食教室	1/16(水)	10:00~11:00 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和5年8・9月生まれの乳児の保護者	各10人	12/14(木) ~1/4(木)
	むし歯予防教室	1/23(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4年8月~令和5年2月生まれの乳幼児とその保護者	10組	12/15(金) ~1/12(金)
	育児相談(乳児期)	1/18(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16組	12/19(水) ~1/5(金)
	育児相談(幼児期)	1/19(金)	9:30~11:30		1歳以上の未就学児とその保護者		
育児相談(乳幼児期)	1/12(金)	9:30~11:30	未就学児とその保護者		12/11(月) ~12/27(水)		

電子申請のみ

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
	MIA♪ (みんなで一緒に歩こう会)	1/30(火) 14:00~15:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養講話</li> <li>ウォーキング（雨天時は室内での運動）ほか</li> </ul>

## 災害への備え~ローリングストック~

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に備蓄がある状態を保つ方法です。

日常食品(缶詰、日持ちする野菜類、レトルト離乳食、野菜ジュース等)をローリングストックすると、備蓄スペースや費用の節約になり、普段の買い物の範囲で準備が可能です。

できれば1週間分×家族の人数分を備えましょう。さらに、水とカセットコンロ・ボンベの備えも重要です。お湯があると、食べられる食品の幅が広がります。

## がん検診、受けましたか？

生涯でがんになる確率は、男性約65%、女性約50%です。初期のがんは症状がないことが多いため、検診を受診し早期に発見して治療することで、がんによる死亡を減少させることができます。

今年度のさいたま市のがん検診は、令和6年3月9日(土)まで受けられます。2~3月は混み合うため、まだ検診を受けていない方は、早めに受診しましょう。

