

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

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
田島	冬のエクササイズ	1/18～2/1の毎週土曜日 10:00～11:30 体幹を鍛えて姿勢を改善、冬の運動不足の解消 【申込み】12/18(木)～27(金)に、直接、電話又は生涯学習情報システムで(抽選)。	65歳未満の方 20人
	子育てサロン「たーたん」	12/5(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	冬休み子ども公民館 「子ども書初め教室」	12/26(木) 9:30～11:30 書道の基礎を学ぶ 【申込み】12/3(火)～17(火)に、直接又は電話で(抽選)。	区内在住・在学の 小学3～6年生 25人

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	12/4(火)・11(火) 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	12/4・11・25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	12/7(土)・21(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	12/15(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	12/12～26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	12/24(火) 14:00～16:00	楽しいレクゲームなど 【申込み】12/10(火)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 ☎854・678・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	1/11(土) 10:00～11:30 会場:大久保公民館	お正月ごっこ、大きなかるたやお手玉であそぼう 【申込み】12/4(火)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「Shall we ダンス？」	1/17(金) 13:30～15:30 会場:大久保東公民館	映画を見ながら交流を楽しむ 【申込み】12/4(火)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

いつも熱い応援をいただき、誠にありがとうございます。2024年も地域の皆さんとたくさん触れ合うことができました。

地域のお祭りへのブース出展や、小学校での特別授業「レッズ先生」、浦和レッズオリジナルのバラ「レッズローズ」の植栽、地域課題の解決を目指す活動「このゆびとまれっず!」等、地域に密着した様々な活動を実施しました。

今後も笑顔あふれる幸せなまちづくりに貢献していきます。



@REDSHOMETOWN



▲第22回桜区民ふれあいまつり

問合せ 浦和レッズ ☎812・1001 ☎840・5503

桜区保健センター からのお知らせ

申込み・問合せ ☎856・6200 ☎856・6279

※会場の記載がない事業は、桜区保健センターが会場です。



電子申請はこちら
から事業名を入力、
検索してお申し込み
ください。

母子健康手帳の交付	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・育児の相談は、予約できます。電子申請もご利用ください。 なお、母子健康手帳交付の際の面談は「パパママ応援ギフト(妊娠分)」の受給に必要となります。 問合せ こども家庭センターさくら ☎856・6202 ☎856・6279
-----------	--

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日曜日、 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保 健センターへ。

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。						
事業名	日時	内容	対象	定員	申込み(先着順)	
プレパパママ教室 (全2回)	1回目 1/22(水) 13:10～16:10	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7年3月2日～7月9 日の方とその夫等 ※1回目は妊婦のみ対象	20組	12/16(月)～ 1/6(月)	電子申請
	2回目 1/25(土) 9:20～11:40					
離乳食教室	1/15(水) 13:30～14:30	離乳食のすすめ方	令和6年8・9月生まれの乳児の 保護者	20人	12/6(金)～ 26(木)	電子申請
むし歯予防教室	1/10(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5年8月～令和6年2月生ま れの乳幼児とその保護者	10組	12/10(水)～ 26(木)	
育児相談(乳児期)	12/20(金) 9:30～10:30 (受付時間)	身長・体重測定、保健師・管 理栄養士・歯科衛生士など による育児相談やその他心 配ごとの相談など ※持ち物：母子健康手帳、 おむつの替え、バスタオル	1歳未満の乳児とその保護者	—	当日、直接、 保健センターへ。	電子申請
育児相談(幼児期)	12/23(月) 9:30～10:30 (受付時間)		1歳以上の未就学児とその保護者	—		
育児相談(乳幼児期)	1/28(水) 9:30～10:30 (受付時間) 会場：土合公民館		未就学児とその保護者	—	12/20(金)～ 1/15(水)	

がん検診、受けましたか？

早期のがんは症状がないことが多いため、検診を受診し、がんを早期に発見して治療することが大切です。

今年度のさいたま市のがん検診は、令和7年3月8日(出)まで受診できます。2～3月は混み合うため、まだ検診を受けていない方は、早めに受診をしましょう。



災害への備え

～防災用品に歯ブラシを～

防災用品に、つい入れ忘れてしまうのが、歯ブラシです。家族に必要な本数は用意しておくといいでしょう。

また、災害時は水道が使えないことも想定し、デンタルリンスを用意しておくのもお勧めです。普段から使い慣れたものを準備しましょう。



節度ある飲酒を心掛けましょう

年末年始は飲酒の機会が増えますが、正しい知識を身に付けて、上手にお酒と付き合しましょう。

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

純アルコール20gとは？

日本酒		度数15%	量180ml
ビール		度数5%	量500ml
焼酎		度数25%	量約110ml
ワイン		度数14%	量約180ml
ウイスキー		度数43%	量60ml
缶チューハイ		度数5%	量約500ml
		度数7%	量約350ml

ストロング系のお酒(度数9%)
1缶に含まれるアルコール量

要注意

350ml→25g
500ml→36g

生活習慣病のリスクを
高めない量を心掛け、
週に1～2回は休肝日をつくりましょう。

出典：厚生労働省e-健康づくりネット(参照2024.11.1)