

※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 田・☎863・0400

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
ウォーキングサッカー講座	3/9(水)・16(水) 13:30～15:00 (全2回)	歩きながら気軽にサッカーを楽しむ 【申込み】2/14(月)9時～28(月)に、直接、電話又はファクスで(先着順)	20歳以上の方 16人
子育てサロン「たーたん」	2/24(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

桜図書館 田・☎858・9090 田・☎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	3/2(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】2/16(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	2/2～16・3/2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 【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	2/5(土)・19(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	2/20(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
市民講座 荒川の治水対策等について	2/21(月) 10:00～11:30	関東地方整備局職員による出前講座 【申込み】2/4(金)9時から、直接又は電話で(先着順)	20人

桜図書館大久保東分館 田・☎853・7100

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
「えくぼ」のおはなし会	2/3～3/3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 田・☎851・6717 田・☎851・6718

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
プチタイム	2/2～28の毎週月・水曜日 (2/23を除く) 10:30～10:45	体操、手あそびなど 【申込み】当日、直接、会場へ(先着順)	乳幼児とその保護者 12組

住宅防火 ～いのちを守る4つの習慣～

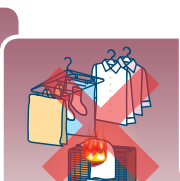
住宅火災が発生する原因の多くは、普段の生活の中で使用している火などの取り扱いの不注意や不始末によるものです。

火災を発生させないために、普段からできることを紹介します。

4つの習慣



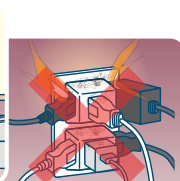
1 寝たばこは絶対にしない、させない



2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない



3 こんろを使うときは火のそばを離れない



4 コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

問合せ 桜消防署管理指導課 ☎836・0119 田・☎836・0139

秋ヶ瀬公園 ルディックウォーキング&貯筋教室

こどもの森や野鳥の森など約3.7kmの散策路を2本のポールを使ってウォーキングします。ポールを使って無理なく筋肉を貯められる貯筋運動も行います。

初心者の方大歓迎です。

日時 3月19日(土) 10時30分～12時30分
会場 秋ヶ瀬公園内
対象 高校生以上の方
定員 18名(先着順)
費用 500円 (保険料込)

※ポールは貸し出しします。

申込み 2月4日(金)から、直接又は電話で秋ヶ瀬公園管理事務所へ。

問合せ 秋ヶ瀬公園管理事務所
☎865・7966 田・☎865・0342

※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!



「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。

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	1日目 3/2(水) 13:30~15:15	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4年4月17日~8月 17日の方とその夫等	10組	2/7(月) ~2/24(木)
	2日目 3/13(日) 9:10~10:35				
	3/11(金) 10:00~11:00 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和3年10・11月生まれの乳児 の保護者	各10人	2/10(木) ~3/7(月)
	3/15(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2年10月~令和3年4月生 まれの乳幼児とその保護者	10組	2/16(水) ~3/9(水)
	3/17(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	2/18(金) ~3/11(金)
	3/18(金) 9:30~11:30		1歳以上の未就学児とその保護者		
	3/4(金) ①9:30~10:30 ②10:30~11:30		①1歳未満の乳児とその保護者 ②1歳以上の未就学児とその保護者		2/9(水) ~2/28(月)
土合公民館育児相談 ※桜区保健センターで実施					

電子申請のみ

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。 ※電話相談も行っています。

MIA♪(みんなで一緒に歩こう会)~現在の体力年齢を確認してみましょう~

日 時 ①3月3日(木) ②3月14日(月)(全2回) 13:20~15:10

内 容 ①体力測定 ②結果説明

対 象 のびのびウォーキングエンタリー者(当日エンタリーも可能です) 定 員 20人(先着順)

申込み 2月14日(月)9時~25日(金)に、住所、氏名、電話番号を、電話又はファクスで桜区保健センターへ。

参加者
募集



妊娠・子育てでこんな心配はありませんか? お気軽に保健センターへ

「産後に手伝ってくれる人がい
ない」「子育てが心配」「何を準
備すればいいの?」 など

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)

母子保健相談員や保健師に、妊娠・出産・育児に関する疑問・悩みの相談ができます。

幸せいっぱいはずなのに...

「赤ちゃんがかわい
いと感じられない」「疲れ
を感じているのに眠れ
ない」 など



「産後うつ病」かもしれません ~1人で悩まず、保健センターへ~

産後うつ病は、出産後に起こる「こころ」の病気です。出産後2週間くらいで起こることが多く、女性ホルモンバランスの乱れ、こころとからだの疲れ、頑張りすぎてしまう性格や家族支援の少なさなどが要因とされています。つらいときには、精神科・心療内科を受診することも必要です。早めに治療を受けて治すことが大切です。