

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 0863・0400

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
親の学習事業 親子リトミックとおしゃべりタイム	12/13(金) 10:00～12:00 12/20(金) 10:00～11:30 (全2回)	親子で元気に体を動かした後は、おしゃべりタイムで仲間づくり 【申込み】11/13(水)9時から、直接又は電話で(先着順)。	2歳以上の未就学児とその保護者 20組
子育てサロン「たーたん」	11/14(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)

桜図書館 0858・9090 0858・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	11/13(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	11/13・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	11/2(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	11/17(日) 13:30～14:30	文学作品の朗読	——

桜図書館大久保東分館 0853・7100 0853・7100

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
「えくぼ」のおはなし会	11/7～28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 0851・6717 0851・6718

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
クリスマスツリー点灯式	11/27(水) 16:00～16:45	東京音楽大学学生によるコンサート、クリスマスツリーの飾り付け・点灯 【申込み】11/5(火)10時から、直接又は電話で(先着順)。	未就学児とその保護者、小中高生 50人

大久保地区社会福祉協議会 0678・3751 0678・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	12/7(土) 10:00～11:30 会場:大久保公民館	クリスマスごっこで楽しくあそぼう 【申込み】11/5(火)から、電話で、子育て支援センターさくら(0859・3031)へ(先着順)。	乳幼児とその保護者 15組
シニアサロン 歌声サロン	12/20(金) 13:30～15:30 会場:大久保東公民館	アコーディオンで楽しく歌いましょう 【申込み】11/5(火)から、電話で(先着順)。	65歳以上の方 30人

「しびらき」で小さい秋を見つけよう

地域の皆さんとの交流を深めるために、旬の食材の収穫イベントを開催します。

日 時	内 容	費 用
11/16(土) 午前の部:10時～ 午後の部:13時～	芋掘り 椎茸狩り	1人700円 1人500円

会 場 しびらきファームいちご屋(新開3-4)
対象・定員 小学生とその保護者 各5組(先着順)
申 込 み 11月5日(火)から、電話で、しびらきファームいちご屋へ(土・日曜日を除く)。
問 合 せ しびらきファームいちご屋
080・4298・7833

11月9日～15日 秋季火災予防運動

これからの時季は、空気が乾燥し、火災が発生・拡大しやすくなります。7つのポイントで大切ないのちを守りましょう。

住宅火災 いのちを守る7つのポイント

- 1)寝たばこは、絶対にしない。
- 2)ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- 3)こころなどから離れるときは、必ず火を消す。
- 4)逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 5)火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- 6)寝具や衣類、カーテンなどは、防災品を使用する。
- 7)高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所と協力体制をつくる。

問合せ 桜消防署管理指導課 0836・0138 0836・0139

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。

母子保健	事業名	日時	内容	対象	定員	申込み(先着順)
	すくすく子育て クラス(育児学級)	12/18(水) 13:30~15:15	育児について友達づくり をしながら楽しく学ぶ	令和6年9・10月生まれの乳児と その保護者	20組	11/18(月)~ 12/4(水)
	離乳食教室	12/13(金) 13:30~14:30	離乳食のすすめ方	令和6年7・8月生まれの乳児の 保護者	20人	11/8(金)~ 28(木)
	むし歯予防教室	12/16(月) 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7月~令和6年1月生ま れの乳幼児とその保護者	10組	11/11(月)~ 27(水)
	育児相談(乳児期)	11/21(木) 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。
	育児相談(幼児期)	11/22(金) 9:30~10:30 (受付時間)		1歳以上の未就学児とその保護者	—	

11月はSIDS対策強化月間です

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは、それまで元気
だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に
突然死する病気です。生後2か月から6か月に多
く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

予防方法はまだ確立していませんが、次の3つ
のポイントにより、発症の可能性を低くするとい
うデータがあります。



1歳になるまでは、寝かせる時は
あおむけに寝かせましょう



できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が難しい場合も思い悩む必要はありません



たばこをやめましょう

窒息事故防止のために

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、SIDS
のほか、窒息などによる事故があります。

- ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておきま
しょう
- 敷布団・マットレス・枕は固めのものを、掛け布
団は軽いものを使いましょう
- 口や鼻を覆ったり、首に巻き付く
ものは置かないようにしましょう

出典:こども家庭庁(参照2024.10.1)



よく眠れていますか？



心身の休養のために睡眠は重要です。良い睡眠の
ためには生活習慣や睡眠環境を整えることが必要です。

<睡眠の質を高めるポイント>

- 日光浴…日中、明るい光を浴びることで体内時計が調整され、
夜間に眠気を催すホルモンが分泌されます。
- 食 事…しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食を控えると、
睡眠・覚醒リズムが整います。
- 運 動…日常生活における家事や適度な運動習慣が良質な睡
眠の確保に役立ちます。
- 入 浴…就寝の約1~2時間前に入浴すると、眠りにつきや
すくなります。

出典:厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023(参照2024.10.1)

管理栄養士おすすめ

パパッと簡単!栄養満点ごはん

市保健センター管理栄養士が、簡単・ワンプレート・バランス(主
食・主菜・副菜がとれる)をコンセプトとして考案したレシピを、市
ホームページや食育ナビで紹介しています。ぜひお試しください。

<掲載レシピ>

- ・「塩鮭とキャベツのレンジ蒸し」
- ・「レンジでうま辛!豚キムチ丼」
- ・「塩焼きそば」

