

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 栄和 ☎ 857・1127

	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」	10/9(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)
	田島公民館地域文化祭	11/8(土) 10:00~16:00 11/9(日) 10:00~15:00	地域の方や利用団体の成果発表会など(両日)、 ①ファミリーコンサート(11/8)、②落語(11/9) 【申込み】①、②は10/14(火)から、直接又は電話で(先着順)。	①80人 ②100人
栄和	ハッピー子育てサロン	10/8(水) 10:00~11:30	体操、読み聞かせ、工作、保護者同士の交流(出入り自由)	乳幼児とその保護者 20組(当日先着順)

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	10/1(水)・8(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	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	10/1・8・22・29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	10/4(土)・11/1(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	10/19(日) 13:30~14:30	文学作品の朗読	——
	桜図書館開館20周年記念 おばけとしょうかん ~くらやみたんけんに しゅっぱつ!~	10/25(土) 18:30~19:30 ※閉館後に実施	ちょっとこわ~いおはなし会、図書館の探検 【申込み】10/1(水)~8(水)に、生涯学習情報システムで(抽選)。	幼児~小学生とその保護者 10組

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	10/2~30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	10/27(月) 10:30~11:30	児童発達支援事業所の職員による個別の発達相談 【申込み】10/6(月)10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 3組
	キッズイングリッシュ	11/21~R8、3/6の第1・第3金曜日(全8回) 11:00~11:30 ※1月のみ第3・第5金曜日	楽しい英語の歌や手あそび、読み聞かせなど 【申込み】11/2(日)10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 15組

社会福祉協議会 大久保 ☎ 678・3751

	事業名	日時	内容	対象・定員・費用
大久保	親子の広場 子育てサロン おおくぼ	11/1(土) 10:00~11:30 会場:大久保公民館	新聞紙であそぼう 【申込み】10/6(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「万引き家族」	11/21(金) 13:30~15:30 会場:大久保東公民館	映画を視聴し、交流を楽しむ 【申込み】10/6(月)10時から、電話で(先着順)。	65歳以上の方 35人

桜区保健センター からのお知らせ

申込み・問合せ ☎856・6200 FAX 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。 ※母子健康手帳交付の面談時に、妊婦支援給付金の案内を配布しています。 問合せ こども家庭センターさくら ☎856・6202 FAX 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。各教室の参加は、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)	
母子保健 プレパパママ教室 (全2回)	1回目 11/13(木) 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12月21日~令和 8年4月30日の方とその夫等 ※1回目は妊婦のみ対象	20組	10/8(水)~ 24(金)	電子申請
	2回目 11/15(土) 9:20~11:40					
離乳食教室	11/7(金) 13:30~14:50	離乳食の始め方・進め方	令和7年5~8月生まれの乳児の 保護者	25人	10/6(月)~ 31(金)	
育児相談(乳幼児期)	10/21(火) 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	未就学児とその保護者	—	当日、直接、 保健センターへ。	
育児相談(乳幼児期)	11/10(月) 9:30~10:30 (受付時間) 会場:大久保東児童センター				10/10(金)~ 11/4(火)	電子申請

さくらカレッジ ~高血圧予防教室~

高血圧を予防するための生活習慣について学ぶ
 教室です。のびのび健診(特定健康診査)で積極的
 支援の対象となった方にお勧めです。

日時 11月21日(金) 13時30分~16時
内容 血管年齢測定、保健師・管理栄養士講義、
 ピラティス
会場 桜区役所 4階大会議室
対象 市内在住で、18~74歳の方
定員 20人(先着順)
持ち物 筆記用具、タオル、飲み物、運動ができ
 る服装・靴
 ※更衣室はありません。

申込み 10月7日(火)9時~11月14日(金)に、電子申請
 で。又は電話・ファクスで、住所・氏名・電話
 番号・生年月日を、
 桜区保健センターへ。



10月は乳がん月間です

女性が患うがんでも多いのが乳がんです。乳がんはセルフ
 チェックによって、自分でも発見できるがんの一つです。

乳がんは早期発見・早期治療により90%以上は治癒すると
 言われています。大切な未来のために、セルフチェックとあわせ
 てがん検診も受診しましょう。

10月は朝ごはんを食べよう強化月間です

朝ごはんを食べると次のような効果が期待できます。

- 体内時計のスイッチが入り、生活のリズムが整う。
- 胃や腸が刺激され、排便を促し便秘予防になる。
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素が補給できる。
- 体温が上がって基礎代謝量が増え、脂肪を燃焼しやすくなる。

まずは、何か一口、朝ごはんを食べることから始めましょう。
 いつも朝ごはんを食べている人は、主食・主菜・副菜を組み合わせ
 て、バランスも意識しましょう。