

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 栄和 田 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」	11/13(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)
栄和 ハッピー子育てサロン	11/12(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 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	11/12・19・12/3の各水曜日 10:30～11:00 ※11/12・19は同じ内容	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	11/12・19・12/3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	11/1・15の各土曜日 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	11/16(日) 13:30～14:30	文学作品の朗読	——
市民講座 「川で読み解く桜区の歴史」	12/2(火) 10:00～12:00	荒川の自然豊かな地域に栄えた桜区の歴史を川の変遷からひも解く 【申込み】11/4(水)9時～18(木)20時に、生涯学習情報システムで(抽選)。	15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	11/6～27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 田 851・6717 田 851・6718

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
防犯教室	11/17(月) 10:30～11:15	埼玉県警察防犯指導班「ひまわり」による人形劇 【申込み】11/4(水)10時から、直接又は電話で(先着順)。	未就学児とその保護者 15組
クリスマスツリー点灯式	11/28(金) 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】11/7(金)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

社会福祉協議会 大久保 田 678・3751 土合 田 826・5993

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
大久保 地域福祉講座 生活習慣病のよもやま話	11/19(水) 10:00～11:30 会場:大久保東公民館	専門医による生活習慣病・認知症についての講義	80人(当日先着順)
大久保 地域福祉講座 楽しくリズム体操	12/12(金) 13:30～15:00 会場:大久保東公民館	音楽に合わせて体を動かそう 【申込み】11/6(木)10時から、電話で(先着順)。	50人
大久保 シニアサロン 年忘れ 歌声サロン	12/19(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】11/6(木)10時から、電話で(先着順)。	65歳以上の方 35人
土合 ママと赤ちゃんのふれあい 広場 ☆クリスマス会	11/25(火) 9:30～11:30 会場:土合公民館	お子さんの手形スタンプ、体操、手あそび、ゲーム、工作など 【申込み】11/6(木)10時から、電話で(先着順)。	乳幼児とその保護者 20組

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。						
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)	12/10(水) 13:30~15:15	友達づくりをしながら育 児について楽しく学ぶ	令和7年9・10月生まれの乳児と その保護者	20組	11/10(月)~ 28(金) 電子申請
	むし歯予防教室	12/16(火) 10:00~10:50	むし歯になりにくい食生 活や歯のみがき方	令和6年7月~令和7年1月生ま れの乳幼児とその保護者	12組	11/6(木)~ 28(金)
	育児相談(乳幼児期)	11/19(水) 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)	12/19(金) 9:30~10:30 (受付時間) 会場:土合公民館			—	11/19(水)~ 12/15(月) 電子申請

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
のポイントに気を付けることにより、発症の可能
性が低くなるというデータがあります。



1 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



2 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



3 たばこをやめましょう

窒息事故防止のために

- 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・枕は固めのものを使い、掛
け布団の代わりに服装で温度調整をしましょう
- 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

「乳幼児突然死症候群(SIDS)について」
(こども家庭庁)をもとに作成



教えて！ドクター お口の健康

歯や口の心配ごとや、日頃ちょっと気になることを歯医者さん
に聞いてみよう！そしゃく力判定などの計測や実習も行います。

日 時 12月5日(金) 13時30分~14時50分

対 象 18歳以上の方

定 員 20人(先着順)

申込み 11月7日(金)9時~12月2日(火)に、電子申請、
電話又はファクスで、住所・氏名・電話番
号・生年月日を、桜区保健センターへ。

※区外在住の方は11月21日(金)9時から受け付けます。



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必要があります。

<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。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚生労働省)をもとに作成

