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 TEL・FAX863・0400　大久保 TEL・FAX854・8441　栄和 TEL・FAX857・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」	11/12(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	大久保うたごえサロン秋	11/18(水)・12/16(水) (全2回)　13:30～15:00	ピアノの伴奏にあわせて、童謡・唱歌や流行した歌をみんなで歌う 【申込み】11/4(水)～12(木)に、直接、電話又は生涯学習情報システムで(抽選)。	市内在住の方　40人
栄和	ハッピー子育てサロン	11/11(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)
栄和	親の学習事業② 「親子でシュトーレン作り」	12/12(土)　10:00～13:00	シュトーレン作り、クリスマスカード作り、おしゃべりタイム 【申込み】11/6(金)9時から、直接、電話又は生涯学習情報システムで(先着順)。	小学生とその保護者 10組 1,500円(材料費)

桜図書館

TEL858・9090　FAX858・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	11/4～18、12/2の各水曜日 10:30～11:00 ※11/4～18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	11/11(水)　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	11/7(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	11/15(日)　13:30～14:30	文学作品の朗読	――

桜図書館大久保東分館

TEL・FAX853・7100

事業名	日時	内容	対象・定員・費用
「えくぼ」のおはなし会	11/5～26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

TEL851・6717　FAX851・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(金)　16:00～16:50	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】11/9(月)10時から、直接又は電話で(先着順)。	乳幼児とその保護者、小・中・高校生　50人
【乳幼児向け】 冬のお楽しみ会	12/9(水)　10:30～11:30	クリスマスの歌、ダンスなど 【申込み】11/18(水)10時から、直接又は電話で(先着順)。	乳幼児とその保護者 50組

社会福祉協議会

大久保 TEL・FAX678・3751　土合 TEL・FAX826・5993

	事業名	日時	内容	対象・定員・費用
大久保	地域福祉講座 楽しくリズム体操	12/10(木)　13:30～15:00 会場：大久保東公民館	音楽に合わせて体を動かしましょう 【申込み】11/5(木)10時から、電話で(先着順)。	50人
大久保	親子の広場 子育てサロン　おおくぼ	12/12(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(木)9時から、電話で、子育て支援センターさくら(TEL859・3031)へ(先着順)。	乳幼児とその保護者 15組
大久保	シニアサロン 年忘れ　歌声サロン	12/18(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(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	11/30(月)　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】11/16(月)10時から、電話で(先着順)。	乳幼児とその保護者 30組

桜区保健センター からのお知らせ

申込み・問合せ　TEL 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 9:00～16:30(受付時間)	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、予約制です。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　TEL856・6202　FAX856・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」にチェックを付け郵送又は電話で保健センターへ。

母子保健

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)
すくすく子育てクラス(育児学級)	**12/9**(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8年9・10月生まれの乳児とその保護者	20組	11/6(金)～30(月)　電子申請
むし歯予防教室	**12/11**(金)　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7年7月～令和8年1月生まれの乳幼児とその保護者	12組	11/6(金)～30(月)　電子申請
育児相談(乳幼児期)	**11/25**(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)	**12/18**(金)　9:30～10:30(受付時間) 会場:土合公民館			―	11/6(金)～12/11(金)　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、それまで大きな異常のきざしがないのに、乳幼児が睡眠中に亡くなる原因不明の病気で、窒息などの事故とは異なります。特に、1歳未満の赤ちゃんがいる場合、気を付ける必要があります。

予防方法はまだ確立していませんが、次の3つのポイントを守ることで、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

- 1歳になるまでは「あおむけ」に寝かせましょう
- 無理のない範囲で母乳育児を
- たばこはやめましょう

睡眠中の窒息を防ぐために

睡眠環境を整えることで、SIDSだけでなく睡眠中の窒息も防ぐことができます。

- 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

はじめての歯医者さん体験

赤ちゃんの歯医者さんデビューの前に、親子で受診体験をしてみませんか。

日　時　12月4日(金)　13時30分～14時50分
対　象　市内在住で、おおむね6か月から1歳3か月までの乳幼児とその保護者
定　員　15組(先着順)
申込み　11月6日(金)9時～30日(月)に、電子申請、電話又はファクスで、住所・氏名・電話番号を、桜区保健センターへ。
※区外在住の方は11月11日(火)9時から受け付けます。

よく眠れていますか?



睡眠は心身の休養のために重要です。生活習慣や睡眠環境を整え、良い睡眠をとりましょう。

＜睡眠の質を高めるポイント＞

- **日光浴**…日中、光を多く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