

# 7.8月号 鷺宮すこやか子育てだより

中野区鷺宮3-18-15

電話3336-7111 FAX3336-7134

saginomiyatikikea@city.tokyo-nakano.lg.jp

◎ 開設時間 ◎

月曜日～金曜日 8:30～17:00

(土曜日・日曜日、祝・休日、年末年始を除く)

## ＜みなさんは、暑い夏をどのように乗り切っていますか？＞

水遊び、外に打ち水をする、扇風機の前に水を凍らせたペットボトルを置くなど、安全に且つ、快適に過ごすアイデアを試してみませんか。

また、小さな子どもがいる家庭では、水分補給、買い物の時間帯の工夫など熱中症に注意しながら、上手に夏を乗り切りましょう。

体調の不良を感じた時は、早めに医療機関を受診しましょう。救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や、応急手当のアドバイスについては、救急相談（#7119）で聞くことができます。



## 離乳食講習会

- ◆7月5日(火) (後期 9～12ヶ月頃)
- ◆8月9日(火) (初, 中期 5～8ヶ月頃)
- \*時間 講座 13時半～15時半  
(受付 13時15分～)

赤ちゃんの発育やペースにあわせ楽しく離乳食を始めましょう。

赤ちゃんと一緒に参加できます。

お申込み、お待ちしております。

- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆電話 3336-7111



## サンデー両親学級

★申し込みが必要です。申し込み多数の場合は抽選です

日時 8月28日(日)  
午前の部9:30～11:40 又は 午後の部1:45～3:55  
会場 若宮児童館

申し込み期間、7月15日～7月28日

①住所②両親の名前・年齢③電話番号④出産予定日⑤希望日・時間・開催場所を書いて封書にて下記にお申し込みください。

★申し込み・問い合わせ先★

〒150-0012 渋谷区広尾1-10-5 テック広尾4F  
(株)ポピズコーポレーション 「中野区両親学級」担当  
電話 03-3447-5826



## 地域育児相談会

★中野区内在住の方、優先です。

産後の体とこころのセルフケア講座 ～エクササイズとコミュニケーションワーク～

日時 7月4日(月) 14:00～15:30 会場 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13

講師 吉田紫磨子氏 \*マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター

定員 20名 (生後180日以下のお子さんはお母さんと同伴で受講)

一時保育 生後180日以上のお子さん 10名

申込み 6月27日～ ★鷺宮すこやか福祉センターで受け付け、  
定員になり次第締め切ります。

受付電話 3336-7111 (鷺宮すこやか福祉センター)



## ＜夏本番!＞

外遊び好きは、上鷺東公園や大和公園の「じゃぶじゃぶ池」が楽しめます。(就学前のお子さん対象)  
利用期間は7月下旬から8月下旬の30日間。利用時間は10時～12時、13時～16時です。

また、児童館も涼しく過ごせます。夏休み期間中は、9時～17時の利用です。児童館によって利用方法が違うので、詳細は各館にお問い合わせください。裏面も参考にしてください。

**\*夏休み期間の児童館 開館時間の変更\*** 7月21日～8月27日は、9時～17時開館です。  
夏休み期間は、小中学生も朝から利用していますので、ホールは共有の利用になります。利用方法など、詳しくは、各児童館にお問い合わせください。



**大和西児童館** 大和町 4-14-9 ☎3330-5399

『ポヨヨン・キッズ』水・金曜日 11:00～11:30

- ☆7月1日(金)七夕会準備
- ☆7月6日(水)七夕会
- ☆7月8日(金)ママたちのティータイム  
\*各自ママ用の飲み物やお菓子など持参のこと。30分のティータイム中は子育てサポーターさん方が子どもを一時保育します。

★巡回育児相談 7月1日 8月24日  
10時半～12時



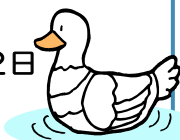
**大和児童館** 大和町 2-8-12 ☎3330-3261

ひろげよう子育ての輪 『わんぱくキッズ』

火・金曜日 11:00～11:30

- ★7月5日(火)で”わんぱくキッズ” 春期終了
- ★9月16日(金)秋期開始です。
- ★夏休み期間は、午前11時から正午まで1階ホールを乳幼児専用で使えます。正午から午後1時の間は、昼休み休館です。

★巡回育児相談 7月12日 8月2日  
10時半～12時



**鷺宮児童館** 鷺宮 3-40-13 ☎3337-8430

「ひまわりキッズ」火～金曜日になります。

- ☆ひまわりキッズ 7月は8日で終了  
9月は7日からスタート

- ☆乳幼児の優先タイム  
小学校の夏季休業期間(7/21～8/28)火～金  
11:30～12:00ホールが乳幼児優先タイムになります。
- ☆にこにこルーム  
児童館が開館している時間はいつでも利用できます。  
12時～1時はランチもできます。

★巡回育児相談 7月27日 8月30日  
10時半～12時



**若宮児童館** 若宮 3-54-7 ☎3330-7899

☆乳幼児親子事業「みんなともだち」

毎週水・金曜日 11:00～11:45 登録は随時受付

- ★7月6日(水)七夕おべんとう会～春期終了
- ★秋期は9月21日(水)～ しゃぼん玉であそぼう  
乳幼児ほっとルーム 「みんなともだちルーム」  
夏のひと時を親子で、お友達と楽しく過ごしませんか?  
※7月21日(木)～8月27日(土)までは12:00～1:00の利用はできません。ただし、7月21日(木)～29日(金)および8月23日(火)～26日(金)は「夏休みおべんとうタイム」として開放します。  
くわしくはお問い合わせください。
- ★巡回育児相談 7月5日 8月3日  
10時半～12時

**かみさぎ児童館** 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

『ちびっこタイム』水曜日・金曜日 11:00～11:45

- ☆7月6日(水)七夕会
- ☆7月15日(金)ちびっこタイムスペシャル  
「ママのしゃべり場」パートII「食事のはなし」  
栄養士さんを囲んで、おしゃべりしましょう。
- ☆9月16日(金)ちびっこタイムスペシャル  
「ママのしゃべり場」パートIII「子育ての話しあれこれ」  
育児アドバイザーを囲んで、おしゃべりしましょう。
- ☆秋期は9月14日(水)からはじまります。
- ★巡回育児相談 7月6日 8月9日  
10時半～12時

**西中野児童館** 白鷺 3-15-5 ☎3339-9826

『のびのびキッズ』水・金曜日 10:30～11:30

- ★7月1日(金)七夕会  
短冊に願い事を書いて笹に飾り、みんなで楽しみましょう。のびのびキッズは7月6日で、春期終了です。
- ★秋期は9月14日(水)からです。
- ★夏休み中(7/21～8/27)の利用について  
期間中は、「乳幼児専用ルーム」を午前9時～正午/午後1時～午後3時まで設けます。ご利用ください。
- ★巡回育児相談 7月13日 8月26日  
10時半～12時

**あかちゃんグループ IN 鷺宮児童館**

月曜日のあかちゃんグループでは、初めての子育てで不安なことや離乳食のこと、あそばせ方などを育児アドバイザーと一緒に、おしゃべりしています。また、スキンシップ遊びを親子で楽しんでます。

- 《会場》 鷺宮児童館 鷺宮 3-40-13
- 《日時》 毎週月曜日 10時～17時  
ランチタイム 12時～13時(祝日、年末年始はお休み)
- 《プログラム》

- \*身体測定 7月11日 8月15日
- \*誕生日会 7月25日 8月29日



## キッズ・フラザ武蔵台 乳幼児親子の居場所情報

- 7月の予定 7月5日 12日 19日 8月30日(火) 午前10時45分から12時まで。
- ★校門ではなく、キッズ・フラザ武蔵台の大人用の門(新青梅街道側の歩道橋の近く)からインターホンを押して入ってください。駐輪場は、ありません。自転車には乗って来ないでください。

