

# 4月号 鷺宮すこやか子育てだより

発行 鷺宮すこやか福祉センター

中野区鷺宮3-18-15

電話 3336-7111 FAX3336-7134

saginomiyatiikikea@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)

## おさんぽに行こう!

春になりました。あちらこちらで桜が咲き、ぽかぽかした日はお散歩に出かけませんか。桜の他にタンポポやツツジ、チューリップも咲いてきます。子どものペースで、一緒に歩いて春を探しに行ってみましょう。

《鷺宮エリアのお勧めの公園やお散歩コース》

- 1、若宮オーブ公園 (若宮3-54-7) 妙少寺川沿いの公園です。隣は若宮児童館です。
- 2、妙少寺川沿いの遊歩道。みはと公園(大和町4-59)の近くでは、かわいい、のら猫に会えるかも。
- 3、上鷺宮区民活動センター(上鷺宮3-7-6)の近くのさくら通り。桜並木が練馬区の方まで続いています。
- 4、鷺宮体育館前の妙少寺川沿いの桜も見事です。遊歩道沿いの川に、カモがいるかも～

《番外編》

- 1、馬橋公園(杉並区高円寺北4丁目)ブランコ等の固定遊具、アスレチック、池もあります。桜の木もあるし、夏場には水が流れます。
- 5、中杉通り 鷺ノ宮駅から阿佐ヶ谷方面へ。早稲田通りを越えて阿佐ヶ谷駅まで、けやきの木の間の桜(主に八重)がきれいです。

## 離乳食講習会

(初期 5～8ヶ月頃)

◆4月17日(火) 13時半～15時半

(受付 13:15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



## 両親学級

\*初めて赤ちゃんを迎える、おふたりのための講座です\*

★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 4月15日(日)午後1時45分～3時55分

会場 若宮児童館

申し込み期間 4月2日～4月11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。\*詳しくは、下記へお問い合わせください。児童館には問い合わせないでください。

★申し込み・問い合わせ先★

〒105-0021

港区東新橋2-9-5 パラッツォマレーア6F

(株)メディカルワールド「中野区両親学級」係

電話 03-5404-4830 (月～金曜日 9時～18時)

## 春のおやつを紹介!

栄養士さんから、いちごミルクもち を教えていただきました。ぷるんとおいしく、牛乳で作るのでカルシウムもアップですね。



材料(約2人分)

★ミルクもち

牛乳 200ml

片栗粉 大4

砂糖 大1

★いちごソース

いちご 4～5個

砂糖 大1

1、小鍋に牛乳と片栗粉と砂糖を入れて中火で、お餅のようになるまで木べらで絶えず混ぜる。

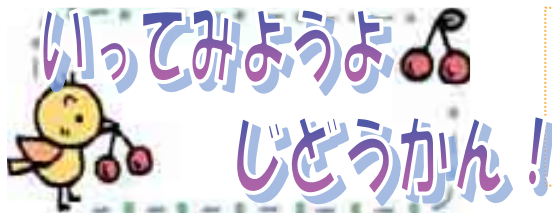
2、片栗粉にしっかり火が通ったら、火からおろし、スプーンですくって皿に入れる。

3、いちごはヘタを取り、ボールに入れフォークでつぶし、砂糖を加えて混ぜる。

4、2のミルクもちに、いちごソースをかけて食べます。

※ 冷蔵庫で冷やすと硬くなってしまいます ★砂糖の量は好みで加減してください。





春になり、心も体もウキウキですね。お買い物の途中にちょっと道草もいいかもしれません。鷺宮すこやか福祉センターエリアの児童館では、のんびりお友達や子どもと過ごすことができる場所があります。ぜひ、お立ち寄りください。



**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

今年度は、4月20日(金)スタートです。  
3月22日(木)から4月10日(火)まで児童館(乳幼児親子専用室ラッコキッズルーム含む)は12:00から13:00は、お昼閉館します。  
※小学校春期休業中(3月27日から4月6日まで)1階ホールの乳幼児親子利用は11:00~12:00までです。  
\*巡回育児相談 4月17日(火)



**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

☆春期は4月18日(水)から始まります。  
お母さん方の意見をお聞きしながらプログラムを作っていきます。体操、読み聞かせ、工作、季節行事などみなさんで楽しみましょう。  
☆ひよこルーム(乳幼児親子優先部屋)は開館時~17:00に利用できます。  
\*巡回育児相談 4月18日(水)



**鷺宮児童館** 鷺宮 3-40-13 ☎3337-8430

『ひまわりキッズ』火~金曜日 11:30~11:45

★4月から時間が変更になっています。  
☆4月17日(火)からスタートします。  
対象 0歳から就学前のお子さんと保護者  
☆乳幼児親子ほっとルーム「にこにこルーム」  
開設時間 開館から閉館時間の30分前まで  
飲食時間 12時~13時  
☆春休み期間は、乳幼児親子の1Fホールの優先利用はありませんが24年度から「にこにこルーム」が乳幼児優先ルームとなりますので、ご利用ください。  
\*巡回育児相談 4月4日(水)



**若宮児童館** 若宮 3-54-7 ☎3330-7899

『みんなともだち』水・金曜日 11:00~11:45

@新年度 4月20日(金)スタート

☆乳幼児親子が、楽しく交流できる場を定期的に設けています。毎回みんなで体操したり、楽しく遊んだりします。0歳から参加できます。お母さんも子ども達も、たくさんお友だちをつくりましょう。  
☆水・金以外の日も1Fホールや2Fみんなともだちルームで遊ぶことができます。お気軽にご利用ください。  
☆乳幼児ほっとルーム「みんなともだちルーム」  
乳幼児向きのおもちゃや絵本などのほか、オムツ替マットや授乳用カーテンなども備えています。軽食やおやつもできますが、狭いスペースですので、時間と場所を守ってご利用ください。詳しい利用方法等はお問合わせください。  
\*巡回育児相談 4月24日(火)



**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

※登録は随時受付  
・小・中学校春休み期間も小・中学生と場所を共有しながらになりますがぜひ、ご利用ください。  
・新年度は4月13日(金)から始まります。新規・継続の方の登録をします。  
・4月27日(金)「こいのぼりをつくろう」  
\*巡回育児相談 4月25日(水)



**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、あそび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、スキップ遊びを親子で楽しんでいます。

《会場》 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13

《日時》 毎週月曜日 10:00~17:00

ランチタイム 12:00~13:00

(祝日、年末年始はお休み)

\*身体測定 4月16日

\*わらべうた遊び 4月23日



**キッズ・プラザ武蔵台**  
乳幼児親子の居場所情報

上鷺宮 5-1-1 3970-0440

毎週月曜日・火曜日 午前10:45~12時 4月15日までお休み

新年度は、4月16日(月)から始まります。

★校門ではなく、キッズ・プラザ武蔵台の大人用の門(新青梅街道の歩道橋の近く)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。

