

7・8月号 鷺宮すこやかか 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)

＜みなさんは、暑い夏をどのように乗り切っていますか？＞

小さなお子さんがいる家庭では、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。

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。

もし、体調不良を感じた時は、早めに医療機関で受診しましょう。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。



むし歯予防チャレンジ教室

歯の交換期を迎える子ども達自身に、むし歯予防法や噛むことの大切さ、口の役割について、ゲームやクイズをスタンプラリーで楽しく体験していただきます。

歯の磨き方や糸ようじの実習、噛むおやつ作りでは、カリカリにぼしをつくります。最後は、歯医者さんのイスでフッ素ジェルをつけて歯のクリーニングの体験もします。(無料)

日時 7月26日(木) 時間 午後1時半から3時半

対象 4歳頃から小学生までのお子さんとその保護者

会場 鷺宮すこやか福祉センター

定員 30組

申込み 6月21日(木)～7月23日(月)まで

申し込み・問い合わせ 鷺宮すこやか福祉センター

電話 3336-7111



地域育児相談会

産後の体とこころのセルフケア講座

エクササイズ&コミュニケーションワーク

産後の女性達に「ダイエット」ではなく、「リハビリ」を目的としたセルフケアプログラム

日時 7月3日(火) 10:00～12:00

会場 若宮児童館 若宮3-54-7

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 区内在住の方が優先です

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19日(火)～

★若宮児童館で受け付け、定員になり次第締め切り
問い合わせ・受け付け若宮児童館 3330-7899

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26日(日)

午前の部 9:30～11:40

会場 若宮児童館(お問い合わせは下記へ)

申し込み期間、7月17日～7月26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★

〒105-0021 港区東新橋2-9-5パラッツォマレーア6F

メディカルワールド「中野区両親学級」係

お問い合わせ 03-5404-4830(月～金 9時～18時)



離乳食講習会

(9か月～12か月頃)

◆7月3日(火) 13時半～15時半

離乳食の作り方、食品の増やし方、組み合わせ、硬さなどを、保護者の方に試食してもらいながら学びます。赤ちゃんと一緒に参加できます。

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 3336-7111



あかちゃんグループ IN 鷺宮児童館

初めての子育てで不安なことや離乳食のこと、あそび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います。

《会場》 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13 3337-8430

《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)

《身体測定》 7月23日 8月20日



いってみようよ じぞうかん!

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3日(火) 10時半~11時
パトリシアさんの英語による手遊びと読み聞かせ
- ★7月6日(金) たなばた会
- *春期 7月13日まで、秋期は9月7日からです。
- ★巡回育児相談 7月10日 8月1日
10時半~12時

★ラッコキッズルーム(乳幼児親子専用ルーム)
火曜日から土曜日に17時まで利用できます。
お昼時間も利用可。飲食もできます。
(小学校夏期休業中は不可)

★1階ホールの乳幼児親子の利用時間
小学校夏期休業中(7月21日~8月27日)は
11時~12時の利用になります。


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

- ☆7月5日(木)は「七夕カフェ」七夕を楽しみます。
- ★春期 7月13日(金)まで、秋期は9月4日(火)から。
- ★巡回育児相談 7月18日 8月28日
10時半~12時
- ★様々な年齢の利用がある夏休みも、気持ちよくみんなで遊びましょう!!
- ★夏休み期間(7月24日~8月25日)について
 - ・ここにこルームはいつも通り(9時~16時30分)乳幼児親子専用で使えます
 - ・ホールの乳幼児親子専用時間は
火~金曜日 12時~13時 
- *7月21日(土)は行事のため、終日利用できません。

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6日(金)「七夕会」
- *やりたいことを出し合って楽しい会にしましょう。
- ★7月13日(金)「水あそび」
- *着替え・水分補給できるもの等をお持ちください。
- ★春期は7月13日まで、秋期は9月12日からです。
- ★巡回育児相談 7月3日 8月14日
10時半~12時 
- ★夏の「乳幼児専用ルーム」について
小学校の夏休みの期間中は、毎日午前9時~正午。
13時~15時まで、プレイルームを乳幼児専用の部屋として開放します。ランチルームはありません。


上鷺宮 5-1-1 3970-0440

毎週月曜日と火曜日の午前10時45分から12時まで。

- 7月17日(火)まで利用できます。次回は、9月3日(月)から始まります。夏休み期間は、乳幼児の利用はお休み。
- ★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。


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4日 七夕かざり作り。
- ★七夕会 7月6日(金)
短冊にねがいごとを書いて、笹竹にかざります。
- ★春期は7月6日まで、秋期は9月12日からです。
- ★巡回育児相談 7月19日 8月8日
10時半~12時 
- ★学校が夏休みの期間は、乳幼児親子優先タイム(水・金曜日の10時半~12時)は、1階ホールが乳幼児親子優先で遊べます
※ホールでは小学生以上も静かなあそびをして過ごす場合があります。また、火曜日から土曜日の9時~17時は「ひよこルーム(乳幼児親子専用のお部屋)」もご利用いただけます。
※12時~13時は、お昼休みとなります。


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

- ★7月4日(水) 七夕かざり作り
- ★7月6日(金) 七夕会
- ★おおよそ満1才くらいまでの赤ちゃんプログラム。
7月4日 ベビーベビータイム 11時~11時45分
7月13日 ベビーマッサージ
参加2回目以降の方 10時半~11時
初めて参加する方 11時10分~11時40分
- ※詳しくはお問合わせください。
- ★巡回育児相談 7月4日 8月7日
10時半~12時 
- ★春期は7月13日まで、秋期は9月14日からです。
- ★乳幼児専用ルーム「みんな友だちルーム」
火曜日~金曜日 10時~18時。土曜日と小学校夏季休業期間は9時~17時まで利用できます。
ランチタイム 11時30分~13時30分
おやつタイム 15時~16時

かみさぎ児童館 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

『ちびっこタイム』水・金曜日 11:15~11:45

- ★7月6日(金) 七夕会
- ★7月11日(水) ミニうちわをつくろう 
- ★春期は7月18日まで、秋期は9月7日からです。
- ★巡回育児相談 7月24日 8月21日
10時半~12時
- ☆かみさぎ児童館U18事業「自分でゆかたを着てみよう」
7月11日(水)10時~11時半 子育て中の保護者15人(先着順)児童館にお申込みください。
- *小・中学校の夏休み期間(7月24日~8月25日 9時~12時)に、2階会議室を乳幼児専用の部屋として開放します。(行事により使えない日もあります。)
- *「ほっとルームかみさぎ」は乳幼児親子専用のお部屋です。夏休み期間の開館日に使えます。お昼やおやつも食べられます。

キッズ・プラザ武蔵台
乳幼児親子の居場所情報

