

# 3月号 鷺宮すこやかか 子育てだより

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)

## 離乳食講習会

◆3月5日(火)(9ヶ月頃～12ヶ月頃)

\*時間 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離乳食のメニューを増やしましょう。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



## 子どもと子育てについての相談

お子さんと、子育てに関する疑問や不安、子どもの発達や健康のこと、友達関係など、さまざまな相談をお受けします。お気軽に、鷺宮すこやか福祉センターへお電話ください。

電話 3336-7111



## 子どものおやつ紹介 餃子の皮のホットパイ

餃子の皮にありあわせのものを入れて、カリカリに焼けばホットパイのできあがり。具は、チーズ あんこ バナナ りんご ミックスベジタブル 残り物のおかず等、アイデアしだいです。

《作り方》

- 1、餃子の皮に好みの具を載せて縁に水をつけ二つ折りにする。
- 2、油を引いたフライパンでカリッと焼いたらできあがり。★やけどに注意してくださいね!

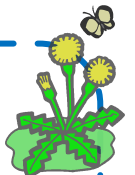


## みんなあつまれ! 子育てひろば

★鷺宮エリアには6つの児童館があります。午前中の時間を主に利用して乳幼児親子の遊びのプログラムがあり、子育て仲間とおしゃべりしたり、みんなで楽しく子どもたちと歌を歌ったり、スキンシップ遊びをし、親も子どもも友達の輪を広げています。

初めての子育ては、不安や、ストレスを感じる時もあると思います。子どもがぐずったり泣いたり、かんしゃくを起こしたり…。それも成長のひとつです。そんな生活の経験から、少しずつその子なりのペースで成長しています。児童館を巡回している育児アドバイザーが、子育ての相談もおこなっています。お気軽にご相談ください。

裏面に各児童館の活動を紹介しています。また、キッズ・プラザ武蔵台は武蔵台小学校の中にある小学生の遊び場ですが、月曜日と火曜日の10:45～12:00は、乳幼児親子が遊べます。



## 地域育児相談会

(中野区内在住の方、優先です)

### おやこヨガ

日時 3月13日(水) 10:30～12:00

会場 大和西児童館 大和町4-14-9

対象 0～3歳の乳幼児親子

講師 子松 志乃子氏 ヨガインストラクター

定員 先着20名

申込み 3月5日(火)から大和西児童館で受け付け、定員になり次第締め切ります。

★受付電話 3330-5399



### 親子でたのしくふれあおう!!

人形劇とふれあいあそび

親子でふれあいあそびと、人形劇を楽しみましょう。  
 人形劇 『ねずみのもちつき』 『おおきなにんじん』

『ぼいぼい体操』他、

日時 3月25日(月) 10:30～12:00

会場 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13

\*一時保育なし、申込みなしです。  
 直接児童館にいらしてください。



**\*春休み期間の児童館 開館時間の変更\*** 児童館は日曜日・月曜日・祝日年末年始はお休みです。

3月26日～4月6日は、9:00～17:00の開館です。開館時間中はいつでも遊べますが、春休み期間  
は小中学生も朝から利用していますので、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。  
通常の開館時間は、火～金は10:00～18:00 土曜日は9:00～17:00です。



# いってみようよ じせうかん!

**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

わんぱくキッズは3月15日(金)が最終日です。

ホールは、土曜日と小学校春休み期間(3月26日～4月6日)のみ11時～12時の時間が乳幼児親子専用になります。9日(土)は9時から利用可。

キッズルーム(2階)は12時～13時の時間も利用できます。また飲食ができます。

ただし、小学校春休み期間の平日は12時～13時の利用ができません。

\*巡回育児相談 3月5日(火)

**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

3月1日(金) ひなまつりあそび

3月13日(水) お楽しみ会

みんなでアイデアを出し合って進めていきましょう。みんなともだちは最終日です。

\*小学校春休み中は2階ともだちルームの利用が9時から17時になります

○来年度のスタート 4月12日(金)

\*巡回育児相談 3月6日(水)



**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

3月1日(金)「ひな人形作り」

3月8日(金)「春の会」\*今年度の最終日です。

春休みの間は、乳幼児専用ルームはありませんが小学生と場所を共有しながらの利用になります。

\*この期間のランチルームはありません。

新年度は、4月12日(金)からです。

\*巡回育児相談 3月13日(水)



# あかちゃんグループ IN 鷲宮児童館

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います。

ランチタイム(12時～13時)には、お弁当を食べる場所があります。

《会場》 鷲宮児童館 鷲宮3-40-1

《日時》 毎週月曜日 10時～17時(祝日、年末年始はお休み)

《プログラム》 \*身体測定 3月18日



**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

ポヨヨン・キッズは3月8日(金)「お楽しみ会」が最終日です。

春休みに入るまでの午前中は引き続きホールで過ごすことができます。乳幼児親子が一日のびのび過ごせる専用のお部屋「ひよこルーム」もご利用ください。

来年度のポヨヨン・キッズは4月17日(水)からはじまります。

\*巡回育児相談 3月12日(火)

**鷲宮児童館** 鷲宮3-40-13 ☎3337-8430

『ひまわりキッズ』 火～金 11:30～11:45

○ひまわりキッズ 今年度は3月15日(金)まで

○イクメンデー 3月9日(土) 10:30～11:30

○音あそび広場 3月はお休みです。4月をお楽しみにね。

○学校の春休み期間(3月26日～4月6日)は1Fホールの乳幼児専用利用時間は12時～13時までとなります。

○来年度のスタート 4月18日(木)

\*巡回育児相談 3月26日(火)



**かみさぎ児童館** 上鷲宮3-9-19 ☎3998-0074

『ちびっこタイム』 水曜日・金曜日 11:15～11:45

3月1日(金) ひなまつり

3月13日(水) 買い物ごっこ

\*小中学校の春休みの間は、午前中に2階会議室を乳幼児親子のみの方のために開放します。

\*新年度は4月19日(金)から始まる予定です。

\*巡回育児相談 3月19日(火)

# キッズ・プラザ武蔵台 乳幼児親子の居場所情報

上鷲宮5-1-1 3970-0440

毎週月曜日・火曜日 午前10時45分から12時。

★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。※年度内は3月19日(火)まで、新年度は4月22日(月)より始まります。