

# 5.6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

saginomiyaiki@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!



ぽかぽかした日はお散歩に出かけませんか。タンポポやツツジがきれいに咲いています。近所に春を探しに行ってみましょう。

《近所のお散歩コースや、お勧めの公園》

- 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。みほと公園(大和町4-59)の近くでは、かわいい、のら猫に会えるかも。
- 3、鷺宮運動ひろば(白鷺3-1) 西武新宿線が近くで見ることが出来ます。電車好きには人気!
- 4、平和の森公園(新井3-37) 西武新宿線沼袋駅から5分くらい。

鷺宮からはちょっと遠いですが、遠足気分を味わって、広い原っぱでのお弁当も楽しいです。時々、紙飛行機や凧揚げをしている人たちがいるので、空を飛ぶ飛行機や凧を見てみると、気分もスッキリします。



## 離乳食講習会

(初期 中期 5～8ヶ月頃)

◆6月25日(火) 13時半～15時半

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。

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 3336-7111



健康は食から 歯から 元気から



## 歯と口の健康週間

6月4日～10日

お母さん、お父さんは、お口の健康に気を付けていらっしゃいますか?

母親の口腔を良い状態に保つことで、子どものミュータンス菌が少なくなることがわかっています。

おとなの歯磨きには、デンタルフロスや歯間ブラシは必需品!デンタルプラークの除去率がアップします。

フロスの使い方やお子さんの歯磨きのしかた、お口の相談は、すこやか福祉センター 歯科衛生士にご相談ください。



## 両親学級

～ はじめて赤ちゃんをむかえるご両親のために ～

★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 6月2日(日)

午前の部 9:30～11:40

会場 若宮児童館(児童館へは問合わせをしないでください)

申し込み期間 5月10日～5月21日

①住所②両親の名前・年齢③電話番号(日中のご連絡先)

④出産予定日⑤参加希望日時・開催場所第1希望・第2希望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5-6-6 広尾プラザ5F

(株)ポピンズ「中野区両親学級」係

電話 03-3447-5826

地域育児相談会 (中野区在住のかた優先です)

## 子どもの命を守る ママたちの防災



日時 6月7日(金) 10:00～12:00

会場 大和西児童館 大和町4-14-9

対象 乳幼児親子約20組

一時保育定員 16人

申込み 5月15日(水)10時から大和西児童館に直接来所または、電話で受け付け、定員になり次第締め切ります。

申し込み先 大和西児童館

電話 3330-5399



# 巡回育児相談

育児アドバイザーが、各児童館を巡回し、子育て相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。  
時間 10:30~12:00



**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

★5月10日(金)大和朗読の会のお話会

★5月14日(火)金藤さんの

Mom's Apple English

★5月17日(金)小澤さんの手作りおもちゃ

★5月21日(火)岡先生のわらべうたあそび

など。詳しくは「春季予定」をご覧ください。

★パトリシアさんの「enjoy english」は館内のポスターで実施日時をお知らせします。

★「らっこキッズルーム」(乳幼児専用室)は軽食やおやつなどの飲食ができ、お昼時間も利用できます。

★土曜日はパパもたくさん利用いただいています。

どうぞ遊びに来てください。

★巡回育児相談 5月14日 6月4日



**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

★5月17日(金) 6月21日(金)ベビーマッサージ参加が2回目以降の方 10:30~11:00 10名  
初めて参加の方 11:10~11:40 5名

\*実施月の1日から若宮児童館で受け付けます。

★5月12日(水)ママさんのツボ講座 11:00~11:30

★他にもお友だちを作ったり、楽しく遊ぶプログラムを用意しています。※登録は随時受付しています。

\*くわしくは「みんなともだち通信」をご覧ください。

★巡回育児相談 5月22日 6月18日



**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

★5月10日(金)「小麦粉粘土あそび」

★5月17日(金)「ミニ運動会」(児童福祉キャンペーン)

★6月12日(水)「染め紙体験」

★巡回育児相談 5月16日 6月12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。

**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

★5月22日(水) 11:00~12:00

「ママのかんたん手抜き料理~作ってみよう!みそ汁団子」作り置きができる簡単myインスタントみそ汁や、その他忙しい育児の合間にできる簡単な料理のアイデアを、鷺宮すこやか福祉センターの栄養士さんに教えてもらいます。

★5月17日(金)「おはなし会」

★6月21日(金)「おはなし会」と七夕の折り紙

\*大和朗読の会の方が紙芝居を読んでくださいます。

他にも楽しいプログラムを予定しています。詳しくは児童館にお問い合わせください。

★巡回育児相談 5月29日 6月5日



**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

対象 0歳から就学前のお子さんと保護者

★にこにこルーム 開館から閉館時間の30分前まで。

★カフェ 5月9日・23日 6月13日・27日  
10:30~11:30

★音遊び 5月28日 6月25日 11:00~

★絵本講座 6月6日 11:00~11:30

★イクメンデー 5月11日 6月8日 午前中

★おはなしクレヨン 6月26日 11:30~11:45

★巡回育児相談 5月28日 6月25日



**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

★たいそうタイム 火・木曜日 11:45~12:00

親子で体操をして体を動かしましょう。お天気のいい日は遊園でも遊びます。たくさん遊びながら親子共にお友だちをつくりましょう。

★5月1日(水) こいのぼりをいろいろ折りましょう。

★5月8日・24日 6月7日・21日

くまちゃんたいむ ボランティアグループ「くまちゃんず」による絵本の読み聞かせ。

★6月19日(水)「ママのしゃべり場」11:00~12:00

子育ての悩み、気になることなどおしゃべりしながら、情報交換しましょう。

★巡回育児相談 5月15日 6月19日



## 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。

《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 5月20日 6月17日

