

# 7・8月号 鷺宮すこやかかき 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)



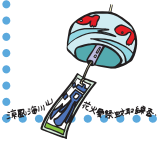
## ＜みなさんは、暑い夏をどのように乗り切っていますか？＞

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。

屋外が暑い日は、児童館に遊びに行ってみてください。学校の夏休み期間中の開館時間は、9時～17時です。小・中学生も利用しますので、各館のルールを守り、みんなで楽しく利用しましょう。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。裏面に各館の乳幼児の活動を載せましたので、参考にしてください。

## ＜熱中症にご注意！＞

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。



## 夏のおやつ トマトのコンポート

(材料 2人分)

- ・ミニトマト 10個
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 大さじ2
- ・塩 少々

※水を半分レモン汁に変えてもOK!

- ① ミニトマトを凍らせる。
- ② 凍ったミニトマトを水に入れ皮をむく。
- ③ ポリ袋にシロップを作りトマトを漬け込む。

☆冷蔵庫で冷やして、どうぞ!!



鷺宮すこやか福祉センター栄養士



## 離乳食講習会

(9か月～12か月頃)

◆7月15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



## 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24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9日～7月19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★

〒165-0026 中野区新井 2-5-4

堤式助産母乳育児相談処「中野区両親学級」

電話 03-5380-3810



## 歯は大事

## 楽しく役立つ チャレンジ教室

かむ力を育てるおやつ作り、むし歯菌調べ、くちびるの力くらべ、吸うゲーム吹くゲームなど。親子で楽しめます。

日時 7月24日(木)

時間 午後1時半から3時

対象 4歳頃から小学生までのお子さんと保護者

会場 鷺宮すこやか福祉センター

定員 30組

★申し込み受付中。7月22日までにお申し込みください。

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



## 鷺宮すこやか福祉センター 地域育児相談会

(中野区在住のかた優先です)

9月13日(土) 10時から12時 会場 鷺宮児童館

定員 0歳から3歳までの乳幼児親子 25組程度

★乳幼児とお父さんお母さんがあそび合う活動です。体まるごと「おはなし」の世界を遊びます。キーワードは想像力!!

申込み受付 8月8日より鷺宮児童館で受付定員になりしだい締め切ります。

電話 03-3337-8430

## あそび環境Museumアツタツ・バーバン

## 千千んぷいぷい! おおきくな〜れ

# いってみようよ じどうかん!



## 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

『わんぱくキッズ』火・金曜日 11:00~11:30

☆春期は7月11日(金)まで、秋期は9月12日(金)からです。

- ・7月4日(金) たなばた飾り。笹を持ちかえります。
- ☆7月12日(土)の「やまとチャレンジ」(2:00~3:30)では、ゲーム・工作・わたあめなどが楽しめます。みなさんのご参加をお待ちしています。無料です。
- ☆夏休み期間(7月22日~8月27日)利用時間変更  
ホールの乳幼児親子専用時間は11:00~12:00に変わります。会議室のお昼時間の利用はできなくなります。  
※らっこキッズルーム(乳幼児専用室)のお昼時間の利用や飲食は通常通りできます。

★巡回育児相談 7月15日 8月12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 

- ・7月2日(水)七夕飾りづくり
- ・7月4日(金)七夕会
- ・7月9日(水)ミニ・ジャズコンサート「スーパークエスト」生の演奏を楽しみましょう。
- ※夏休み期間中(7/21~8/27)の水曜日と金曜日、10:30~12:00まで乳幼児親子優先タイムを実施します。児童館の1階ホールは乳幼児親子の方が優先で過ごすことができます。小学生以上も静かな遊びをして一緒に過ごす場合があります。

★巡回育児相談 7月2日 8月5日

**若宮児童館** 若宮 3-54-7 ☎3330-7899

『みんなともだち』水・金曜日 10:30~11:30

- ・7月4日(金)七夕おたのしみ会。笹を飾りつけて七夕を楽しみます。お母さんたちのアイデアを出し合って楽しい会にしましょう。
- ・7月11日(金) 10:45~11:30  
『東京都水道局の水道キャラバン』水道水について、寸劇・映像・実験などで、楽しく学びます。

※7月22日(火)~8月27日(水)は、小学生の夏休みのため1階ホールは小学生が優先になります。2階みんなともだちルームをご利用ください。

秋期は、9月12日(金)から始まります。

※児童館の床工事のため、10月中旬まで1階ホールが使えません。その間、外での活動が中心となります。(雨天中止)詳しくは、みんなともだち通信をご覧ください。

★巡回育児相談 7月1日 8月6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

- ・7月4日(金)「七夕会」飾りを作り、短冊に願いごとを書いて笹に飾りましょう。
- ・7月11日(金)「水あそび」→春期終了遊園で水あそびをします。(プールではありません)着替えやタオルなどをお持ちください。
- 夏休み期間中は、プレイルームを乳幼児専用ルームにしますのでご利用ください。期間や時間など詳しくは掲示をご覧ください。

★巡回育児相談 7月9日 8月19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お保護者

- ・7月3日(木)七夕会・七夕カフェ
- ・7月10日(木)白鷺保育園出前保育
- ・7月11日(金)ひまわりキッズ春期終了日
- ・7月12日(土)イクメンデー
- ・8月29日(金)田尻さんのセルフメンテナンス

★巡回育児相談 7月29日 8月27日

**かみさぎ児童館** 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

☆春期は7月11日で終了。9月3日より秋期スタート。

ちびっこタイム 水・金曜日 11:15~11:45 

- ・7月4日(金)七夕あそび
- ・7月9日(水) 11:00~11:30  
野方警察署交通安全教室「自転車の安全利用講習会」  
乳幼児親子対象の自転車利用や、子どもを乗せる時の注意点についての話。

たいそうタイム 火・木曜日 11:45~12:00

★巡回育児相談 7月16日 8月20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 7月14日 8月18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 ★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。

【利用日】

7月1日(火)、7日(月)、8日(火)、14日(月)、15日(火) 10時45分~12時 活動室の開放を行っています。

8月は、小学校の夏季休業のため開放を行いません。9月は、1日(月)より開始します。

