

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](mailto:saginomiyatiikikea@city.tokyo-nakano.lg.jp)

★平成27年2月末に移転予定があります。

詳細は、お問い合わせください。

◎ 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)



## 防災の日を考える



9月1日は防災の日です。この時期に防災用品の準備、見直しをしてみましょう。

避難用品は、《子どもがいるからこそ準備しておく物》の視点を持って、それぞれの家庭に合った避難用品を準備しましょう。また、子どもの成長に合わせて見直し、実際にリュックなどに詰めて、子どもを連れて、避難用品持って避難できるかを試してみましょう。

また、非常食の賞味期限チェックを兼ねて、非常食を食べてみることもおすすめします。大人は食べることができても、固くて、パサパサでは子どもは食べる事ができないかもしれません。家族で楽しみながら、我が家なりの視点を持ち、見直す機会にしてください。

避難所については、各区民活動センターまたは区役所で配布している『中野の防災』（中野区防災地図）をご覧ください。また、中野区のホームページから地域の避難所を調べる事ができます。

## 離乳食講習会

◆10月21日(火) 13時半～15時半 (初期 中期 5～8ヶ月頃)

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

◆申し込みは、講習会実施の1か月前から3日前まで。◆電話 3336-7111



## 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 10月19日(日) 午前の部 9:30～11:40 午後の部 13:45～15:55

会場 若宮児童館 (児童館へは問い合わせをしないでください)

申し込み期間 9月10日～9月20日

申し込み方法 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。

★他の日程については両親学級のチラシをご覧ください。

★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」係

電話 03-5380-3810 (月～金曜日 午前9時から午後6時)



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)

キーワードは  
(ご協力)

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)

おやこで表現遊び

## 千千フイフイ! おおきくな～れ

親子で《あそびあう》こと。新しい発見があるかも

日時 9月13日(土) 10:00～11:30

会場 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13

講師 NPO法人あそび環境 Museum アフタフ・バーバン

対象 乳幼児親子約25組

申込み 8月8日(金)から鷺宮児童館で受付けています。定員になり次第締め切ります。

申込み先 鷺宮児童館 電話 03-3337-8430

## 親子ヨ～ガ

1歳未満クラス 10月7日(火) 10:30～11:30  
申込み 9月17日より

1歳以上の子 10月21日(火) 10:30～11:30  
申込み 10月1日より

会場 かみさぎ児童館 上鷺宮3-9-19

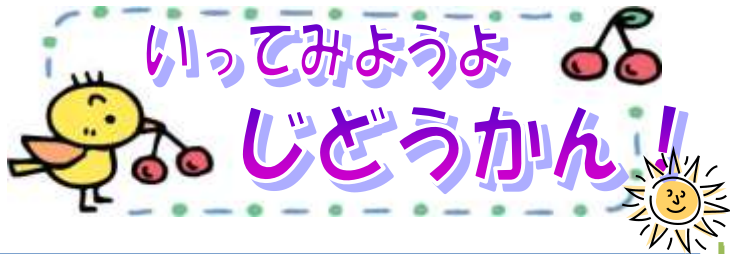
講師 子松志乃子氏 ヨガインストラクター

定員 各クラス、親子20組

各クラスとも申込みは、かみさぎ児童館にて、電話もしくは直接来館で受け、定員になり次第締め切ります。

申込み先 かみさぎ児童館 電話 3998-0074





## 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

秋期は9月12日(金)からスタートします。地域のみなさんによるお話し会、手作りおもちゃ、ふれあい遊び、英語遊び、わらべうたを予定しています。お子さんの月齢は問いません。はじめての方もいつから参加しても大丈夫です。詳しくはお問い合わせください。

《プログラムの例》

10月7日(火) 野方図書館の絵本講座  
10月17日(金) 栄養士さんの簡単クッキング

◎「らっこキッズルーム」は乳幼児親子専用の部屋です。飲食ができ、12:00~13:00も利用できます。

★巡回育児相談 9月9日 10月7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

9月2日(火) ひまわりキッズ秋期スタート  
9月5日(金) 水道キャラバン 11:15~  
9月11日(木)・25日(木) カフェ 10:30~  
9月12日(金) 白鷺保育園出前保育 11:30~  
9月19日(金) セルフメンテナンス 11:30~  
9月26日(金) 食育講座 11:00~  
9月30日(火) 音あそび広場 11:30~  
10月9日(木)・23日(木) カフェ 10:30~  
10月28日(火) 音あそび広場 11:30~  
10月31日(金) セルフメンテナンス

★巡回育児相談 9月24日 10月22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

秋期は9月10日(水)からスタートします。

9月17日(水) 『我が子を守る救急法』  
野方消防署鷺宮出張所の方に、AEDの使い方や誤飲やけどの手当等についてお話いただきます。

10月31日(金) 『野口さんの親子体操』定員25組  
親子で楽しく体を動かし、心も体もリフレッシュしましょう。★申込みが必要です。詳細は児童館にお問い合わせください。

★巡回育児相談 9月10日 10月15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9月10日(水)からスタートします。9月19日(金)、10月17日(金)

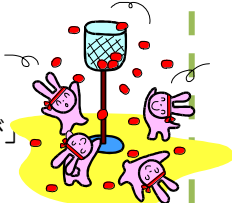
大和朗読の会の方による「おはなし会」

10月10日(金) 「うんどうかいごっこ」  
10月24日(金) 「ビニール風船づくり」  
10月29日(水) 「親子で楽しむ音楽あそび」

★申し込み制 詳細は児童館まで

10月31日(金) 「リユースマーケット」

★巡回育児相談 9月3日 10月28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

・秋期は9月12日(金)からスタートします。

・床工事期間中(10月上旬までは、1階ホールは使えませんが、外での活動を中心に行います。(雨天中止)

・2階「みんなともだちルーム」は、午後1時までの限定利用とさせていただきます。ご協力、よろしくお願い致します。

★巡回育児相談 9月2日 10月8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) 11:15~11:45

9月12日(金) 11:30~11:50 『事故予防のおはなし』  
9月19日(金) 11:00~11:45

『簡単!おいしい缶詰クッキング』

9月24日(水) 『8月9月のおたんじょうかい』  
10月3日(金) 『うんどうかい』

★10月7日・21日(火) 『親子ヨガ』10月28日(火) 『やってみよう!3B体操』は、申込みが必要です。詳細は児童館にお問い合わせください。

たいそうタイム(火)(木) 11:45~12:00

★巡回育児相談 9月17日 10月21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。

《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 9月22日 10月20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。

9月1日(月)、2日(火)、8日(月)、9日(火)、16日(火)、22日(月)、29日(月)、30日(火) 10月6日(月)、7日(火)、14日(火)、27日(月)、28日(火)

☆ご来場の際は、校門からでなく、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

