

# H27年 7・8月号 鷺宮すこやか 子育てだより

発行 鷺宮すこやか福祉センター  
 中野区若宮3-58-10  
 電話 3336-7111 FAX3336-7134  
 saginomiyatiikikea@city.tokyo-nakano.lg.jp

《鷺宮すこやか福祉センター開設時間》  
 ● 月曜日から金曜日.....午前8時半から午後7時  
 ● 土曜日.....午前8時半から午後5時  
 ● (日曜日、祝日、休日、年末年始(12月29日~1月3日)はお休み)



小さなお子さんがある家庭では、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。

～はじめて赤ちゃんをむかえるご両親とご家族のために～

☆妊娠16週以降36週をこえない期間での参加をお勧めします。

★申し込みが必要です。(申し込み多数の場合は抽選です)

- 1、日時 7月25日(土).....午前の部 9:30~12:00 (1をご希望の方は申込み先にお問い合わせください。)  
 2、8月29日(土).....午前の部 9:30~12:00 3、9月26日(土).....午前の部 9:30~12:00

★2.3の申込み期間 7月6日~7月17日

※いずれも同一の内容です。他の日程については、こんにちは赤ちゃん学級のチラシをご覧ください。

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込み方法 ★①~⑤を書いて封書にて申込み期間内にお申込みください。

- ① 所②参加される方の名前(ふりがな)・年齢・赤ちゃんからみた続柄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)※宛名(参加される方の住所氏名)を記入した官製はがきを同封してください。参加のご案内は、はがきでお送りします。

★申込み・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「中野区赤ちゃん学級」係  
 電話 03-5380-3810

## こんにちは赤ちゃん学級



## 歯と骨を丈夫にしよう チャレンジ教室

カルシウムミルクスープ作り、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23日(木) 午後1時半から3時

会場 鷺宮すこやか福祉センター

対象 4歳頃から小学生までのお子さんと保護者

定員 20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

## こんにちは赤ちゃん学級

## ステップアップ教室

日時 7月6日(月) 14:00~15:30

会場 鷺宮すこやか福祉センター 集団学習室

☆はじめて出産をむかえるプレママやご家族を

対象に地域の子育て情報や先輩ママとの交流で

産後の赤ちゃんとの生活について

おしゃべりしましょう。

申込み 鷺宮すこやか福祉センターで

電話もしくは直接来所でお受け付けます。



## 妊婦さんの

## 歯っぴいお食事講座

日時 8月7日(金) 13:30~15:30

会場 鷺宮すこやか福祉センター

・妊娠中から産後の食事のポイント、離乳食作りにも応用できるレシピ紹介(試食あり)。

・妊娠中の口腔ケアお口の健康チェック(実習あり)

・妊婦さん同士で情報交換などもできます。

対象 初めて出産をむかえる方 15名

申し込み 7月7日から8月4日

鷺宮すこやか福祉センターで受付。



## 世代間交流栄養講座

## 防災時の食作り

日時 9月5日(土) 10:30~12:30

会場 鷺宮すこやか福祉センター 集団学習室

いざという時、赤ちゃんや家族のための食事作りの工夫を学びます。(一時保育あり)

申込み 8月5日から鷺宮すこやか福祉センターで受付。

★講座詳細については、後日チラシ等でお知らせします。



# いってみようよ じどうかん!

☆詳細は各児童館にお問い合わせください。

**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

- ・7月3日(金) 小澤さんの手作りおもちゃ
- ・7月7日(火) 山本さんの親子で笑顔 絵本と手遊びでふれあい体験
- ・7月10日(金) 大和朗読の会のおはなし会
- \*春期終了は7月10日(金)、秋期は9月11日(金)からスタートします。

★巡回育児相談 7月29日 8月12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

- 七夕おたのしみ会 7月3日(金)  
笹に飾りつけをして、七夕会を楽しみましょう。
- シャボン玉であそぼう 7月10日(金)

春期は、7月10日(金)でおしまいです。  
秋期は、9月11日(金)から始まります。  
学校休業中は、児童館2階「みんなともだちルーム」乳幼児専用室をご利用ください。

乳幼児向けのおもちゃや絵本や子育て情報誌、お布団、おむつ替えマットなどもあります。軽食やおやつも食べられます。

★巡回育児相談 7月8日 8月21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

- のびのびキッズ水遊び  
7月10日(金) 10:30~  
(雨天の場合は、水遊びはしません。)
- 春期最後ののびのびキッズは、児童館のお庭で水遊びをして過ごします。
- ご自宅から、水遊び用の遊具を持ってきて構いません。暑さ対策を忘れずに。
- 持ち物：水とう・タオル・帽子・水着など
- ※のびのびキッズ秋期スタート 9月9日(水)

★巡回育児相談 7月23日 8月5日

## キッズ・プラザ武蔵台 乳幼児親子の居場所開放

上鷺宮5-1-1 3970-0440

毎週月曜日・火曜日 午前10時15分~12時

7月1日より時間に変更になります。

1階の活動室で親子で自由にお遊びください。

乳幼児向けのおもちゃをご用意しています。

ご利用になるときは、キッズ・プラザ武蔵台通用門(新青梅街道の歩道橋の近く)のインターホンを押して入ってください。自転車置き場はありません。バギーか徒歩でお越しください。

尚、武蔵台小学校の休業日(夏休み等)は開放を行っていません。



## 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1日(水) 七夕飾りづくり
- 3日(金) 七夕会
- 8日(水) パラバルーンで遊ぼう
- 10日(金) プラバンで名札をつくろう

\*夏休み期間中(7/21~8/31)の火~金曜日 10:50~11:50 まで乳幼児親子優先タイムを実施します。児童館1階ホールは乳幼児親子の方が優先して過ごすことができます。

秋期は9月9日(水)からスタートします。

★巡回育児相談 7月10日 8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

- <7月> 2日(木) 七夕会・七夕カフェ
- 3日(金) 白鷺保育園の出前保育
- 10日(金) セルフメンテナンス・ひまわりキッズ春期終了

11日(土) イクメンデー

※9月2日(水) ひまわりキッズ秋期開始

★巡回育児相談 7月17日 8月26日



**かみさぎ児童館** 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

『ちびっこタイム』火~金曜日 11:30~12:00

- \*みんなで体操をしたり、季節の行事やパネルシアターなどのお楽しみがあります。
- \*7月7日(火) 七夕会・・・短冊や飾りを笹に飾りましょう。枝のお持ち帰りもできます。
- \*春期は7月17日で終了します。
- 秋期は9月8日からスタートします。その間は、ほっとルームをご利用ください。

☆「くまちゃんたいむ」7月10日(金) 11:40~12:00  
ボランティアグループ「くまちゃんず」のみなさんが絵本の読み聞かせをしてくれます。

★巡回育児相談 7月15日 8月19日

## 鷺宮すこやか子育てひろば

初めての子育てで不安なことや離乳食のこと、遊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。

《会場》 鷺宮すこやか福祉センター2階

《日時》 毎週月曜日 10時~16時30分  
ランチタイム 12時~13時

身体測定 午前中 7月13日 8月17日

