

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  
 saginomiya@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)

## 遊んだ後は 手洗い うがい!

手洗いは、お母さんが泡立てた石鹸で子どもの手を包みながら、洗い方を教えてあげましょう。親子のスキンシップにもなりますね!  
 これで、風邪の予防対策OK!!ですね。



## こんにちは赤ちゃん学級

～はじめて赤ちゃんをむかえるご両親とご家族ために～  
 ☆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。**

- 会場 鷺宮すこやか福祉センター
- 日時 11月28日(土) 午前の部 9:30~12:00  
 ※申し込み期間を過ぎていますが、若干の空きがありますのでご希望の方はお申し込みください。
- ★申し込み期間 11月9日~11月20日
- 日時 12月4日(金) 午後の部 13:45~16:15
- 日時 1月23日(土) 午前の部 9:30~12:00
- ★いずれも同一の内容です。
- ★お申込み方法、他の日程・会場については、こんにちは赤ちゃん学級のチラシをご覧ください。
- ★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「中野区赤ちゃん学級」係  
 電話 03-5380-3810

## 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

- 日時 12月1日(火) 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 11月2日から  
 鷺宮すこやか福祉センターで受付。



## 離乳食講習会

- ◆12月15日(火) 13時半~15時半  
 (初期 中期 5~8ヶ月頃)(定員30組)  
 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。
- ◆申し込み 11月16日(月)から受付  
 定員になり次第締め切ります。
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆電話 3336-7111



## こんにちは赤ちゃん学級 ステップアップ教室

11月9日(月) 14時~15時半  
 同時期にママになる仲間たちとおしゃべりしながら出産、子育ての準備を始めましょう。  
 会場 鷺宮すこやか福祉センター

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)

## スキンシップ 親子体操

- 日時 11月14日(土) 10:30~11:30  
 会場 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13  
 講師 原 まり子氏  
 対象 乳幼児親子約20組  
 申込み 10月14日から鷺宮児童館に直接来館または電話で本人が申し込んでください。月曜日は閉館のため受け付けていません。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



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)



## チンプンパイ おおきなあ〜れ 乳幼児親子 表現ワークショップ おむすびころいん

- 親子でお話の世界を楽しむワークショップです。  
 日時 11月18日(水) 10:30~12:00  
 会場 大和児童館 大和町2-8-12  
 講師 NPO法人あそび環境 Museum アタフ・バーバン  
 対象 乳幼児親子 先着約25組  
 申込み 10月27日(火)から大和児童館に直接来館または電話で本人が申し込んでください。月曜日は閉館のため受け付けていません。定員になり次第締め切ります。  
 申込み先 大和児童館 電話 03-3330-3261

# いってみようよ じぞうかん!

★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  
11月13日(金) 東京都出前講座  
「ママと一緒にふれあいエクササイズ」  
(詳しくは掲示をご覧ください)  
11月24日(火) 歯科衛生士さんによる「大人も子どももみんなで楽しく磨いてみよう」  
12月4日(金) 「起震車体験とおはなし」  
中野区防災分野の職員からの話も聞きます。  
12月12日(土) 「おたのしみかい」  
みんなで楽しい会にしましょう。プレゼント作りは11月後半から始めます。  
\*秋期は12月15日(火)で終了です。  
冬期は1月8日(金)からスタートします。  
★巡回育児相談 11月20日 12月11日



## 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  
11月4日(水) 音楽遊び  
11日(水) ママたちのティータイム  
20日(金) 大和朗読の会によるクリスマスの折り紙  
25日(水) 歯科衛生士さんによる「歯のおはなし」  
・12月は冬のおたのしみ会の準備をします。  
冬のおたのしみ会は12月11日(金)です。  
・秋期は12月11日(金)まで、冬期は1月13日(水)から始まります。  
★巡回育児相談 11月4日 12月2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  
<11月> 6日(金) 消防署見学  
12日(木) カフェ  
13日(金) セルフメンテナンス  
14日(土) 地域育児相談会  
17日(火) 音あそび広場  
18日(水) 出前保育  
26日(木) カフェ  
<12月> 9日(水) 歯科講習会  
10日(木) カフェ  
11日(金) セルフメンテナンス  
12日(土) イクメンデー  
15日(火) 音あそび広場  
18日(金) ひまわりキッズ秋期ラスト  
ひまわりキッズ冬期スタートは1月13日(水)から。  
★巡回育児相談 11月11日 12月9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  
11月11日(水) かんたん工作  
11月13日(金) ベビーマッサージ  
①10:30~11:10(参加するのが2回目以降の方 5名)  
②11:15~11:55(初めて参加する方 5名)  
※11月4日(水)から参加申し込み受付。  
12月2日(水)、9日(水) プレゼントをつくろう  
12月11日(金) おたのしみ会  
※12月4日(金)は、児童館行事「若宮フェスティバル」準備のため一日遊べません。  
よろしくご協力をお願いします。  
※秋期は、おたのしみ会でおしまいです。  
冬期は、1月8日(金)から始まります。  
★巡回育児相談 11月18日 12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  
12月11日(金) 10:30~  
『のびのびキッズお楽しみ会』  
秋期最後ののびのびキッズです。みんなで楽しく過ごしましょう。  
※11月20日(金)・25日(水)・27日(金)には、お楽しみ会用のプレゼント作り等を行います。ぜひご参加ください。  
冬期スタート 1月8日(金)より  
★巡回育児相談 11月13日 12月16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  
★「くまちゃんタイム」11月11日(水) 11月25日(水) 11:40~12:00  
地域の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です。  
★秋期終了 12月18日(金)  
冬期開始 1月13日(水)  
★11月28日(土)の行事『びっくりワンダーランド』の準備のため、11月27日(金)は終日児童館の利用はできません。  
ご協力をどうぞよろしくお願い致します。  
★巡回育児相談 11月6日 12月4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  
1階の活動室で親子で自由にお遊びください。乳幼児向けおもちゃをご用意しています。  
ご利用になる時は、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。バギーが徒歩でお越しください。  
なお、武蔵台小学校の休業日は開放を行っていません。

**鷺宮すこやか子育てひろば**  
《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 11月16日 12月21日

