

H28年

# 3・4月

# 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

[saginomiya@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto: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、祝日はお休み)

## 子育ての相談

初めての子育てで、子どもがぐずったり泣いたり、かんしゃくを起こしたり…。どう対応してあげたらいいかわからなくなり、不安やストレスを感じる時もあると思います。鷺宮すこやか福祉センターでは、子育てに関する疑問や不安、子どもの発達や健康、友達関係など、さまざまな相談をお受けしています。また育児アドバイザーが、児童館を巡回して、子育て相談をおこなっています。お気軽に、鷺宮すこやか福祉センターにお問い合わせください。



## 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のために～  
★申し込みが必要です。

☆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。

会場 鷺宮すこやか福祉センター

日時 3月19日(土) 午前の部 9:30~12:00

申し込み期間が過ぎていますが、若干の空きがあります。ご希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

★お申し込み方法は、こんにちは赤ちゃん学級のチラシをご覧ください。

### ★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」

電話 03-5380-3810

※平成28年度の4月からのこんにちは赤ちゃん学級の日程、お申し込み先については、4月以降に中野区のホームページでお知らせします。

## 離乳食講習会

(初期・中期 5~8ヶ月児)

◆4月26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。

◆申込み 3月28日から受付、定員になり次第締め切ります。

◆会場・申込み先 鷺宮すこやか福祉センター



## 食事や、おやつにピッタリ!! ほうれん草とコーンの蒸しパン

- ホットケーキミックス 200g
- 水 100cc (1/2カップ) ●ほうれん草 30g
- コーン 50g ●粉チーズ 大さじ1~2
- 塩 小さじ1/2

### 作り方



## 簡単おやつを紹介

1. ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹で、水気を取り、粗みじん切りにしておきます。
2. ボールにホットケーキミックス、水、粉チーズ、塩を入れ、泡立器でよく混ぜ合わせます。
3. ほうれん草とコーンを 2. に加えてさっくりと混ぜます。
4. プリン型などの容器の内側にアルミカップなどを敷き 3. を8分目まで流し入れます。(容器の内側にアルミカップなどを敷くかわりに、油を薄く塗っていただいても結構です。)
5. 蒸気の立っている蒸し器で、強火で15分間蒸します。
6. 竹串を刺して、きれいにぬければ出来上がりです。



## 中野区在住の方優先

### 地域育児相談会

## 親子で楽しむ 人形劇とうた遊び

日時 3月7日(月)

10:30~11:30

会場 鷺宮すこやか福祉センター2階

講師 高田 千登勢氏

対象 乳幼児親子

申込みは必要ありません。

当日会場に直接いらしてください。

問合せ先 03-3336-7111



## 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 3月14日 4月18日

# 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  
体操や親子遊び、地域のボランティアのおはなし会などを楽しんでいます。3月は11日(金)で冬期が終了、4月は15日(金)から春期がスタートします。  
3月1日(火)岡先生のわらべうたあそび  
4日(金)野上さんのママと子どものお体講座  
「ママの体のセルフチェック」  
8日(火)みんなであそぼう  
11日(金)大和朗読の会のおはなし会



★巡回育児相談 3月9日(水) 4月28日(木)

**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  
3月 4日(金)セルフメンテナンス  
3月10日(木)カフェ  
3月15日(火)音あそび広場  
3月18日(金)2015年度  
ひまわりキッズ終了  
4月20日(水)2016年度  
ひまわりキッズ開始



★巡回育児相談 3月23日(水) 4月27日(水)

**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  
3月11日(金)10:30~「春の会」  
元気に大きくなった子どもたちの成長をみんなで  
お祝いしましょう。  
事前の準備活動(記念品作り・出し物の  
練習等)をします。詳しくは児童館に  
お問い合わせください。  
※今年度ののびのびキッズは、11日(金)で終了と  
なります。  
次年度は、4月15日(金)10:30~のびのび  
キッズ・春期が開始します。



★巡回育児相談 3月2日(水) 4月22日(金)

## 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分から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ので、バギーか徒歩でお越しください。  
なお、武蔵台小学校学校休業日(春休みなど)は開放を行なっていません。  
今年度は3月22日(火)までです。  
新年度は決まり次第ポスターを門扉に掲示します。



## 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

3月2日(水)「ひなまつりごっこ」

3月4日(金)、9日(水)「お楽しみ会準備」

3月11日(金)「お楽しみ会」

☆ポヨヨン・キッズは3月11日(金)が  
冬期の最終日になります。

春期は、4月15日(金)からスタートします。

☆乳幼児親子専用ルームの「ひよこルーム」はいつでも  
ご利用になれます。



★巡回育児相談 3月18日(金) 4月15日(金)

**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

3月 9日(水)おたのしみ会

3月11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)

※3月1日(火)から参加申し込み受付。

冬期は、3月11日(金)でおしまいになります。

春期 みんなともだちは、4月20日(水)から  
始まります。

児童館2階にある「みんなともだちルーム」は、乳幼児  
専用室です。お昼やおやつも食べられます。利用ください。



★巡回育児相談 3月4日(金) 4月20日(水)



**かみさぎ児童館** 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

『ちびっこタイム』 (火)~(金) 11:30~12:00

・体操をしたり、季節の行事やパネルシアターなどを  
楽しめます。

・ちびっこタイムは、3月11日(金)で終了です。  
新年度は4月12日(火)よりスタートします。

3月29日からの小学校春休み期間中は、ほっとルーム  
をご利用ください。

『くまちゃんタイム』 3月9日(水) 11:40~12:00

・地域ボランティア「くまちゃんず」の皆さんによる  
絵本の読み聞かせです。

『講座・ベビーマッサージ』 3月2日(水) 11:00~  
11:45

対 象 : 首が座った3か月~1歳のお子さん  
申し込みの受付: 2月17日(水) 10:00から、  
直接来館または電話にて受付

定 員 : 10組(先着)

★巡回育児相談 3月16日(水) 4月13日(水)