

中部地域  
こども家庭にゅ〜す

晴れ曜日  
2024年4.5月号

<バスでお越しの方>  
堀越学園下車徒歩5分  
\* 渋 64 中野駅南口⇄渋谷駅  
\* 宿 05 野方駅⇄新宿駅西口

## 妊婦さんの 歯っぴいお食事講座

妊娠中〜産後の食事ポイントや妊娠中の口  
腔ケア・お口の健康チェック、離乳食づくり  
にも応用できるレシピの紹介を行います。

日時：5月16日(木)

13:30~15:00

場所：中部すこやか福祉センター

対象：初めて出産を迎える区民の方  
(先着8名程度)

申込み：実施日の2週間前(土日・祝日を  
除く)から3日前までに中部すこ  
やか福祉センターへ電話、窓口、  
またはホームページからの申請で

## 中部地域の児童館のご案内 乳幼児親子ほっとルームの開設時間

### ●文園児童館

火曜日~金曜日(10:00~17:30)  
(土曜日・学校休業日は16:30まで)  
☎3367-8106

### ●上高田児童館

火曜日~金曜日(10:00~17:30)  
(土曜日・学校休業日は16:30まで)  
☎3388-6148

### ●城山ふれあいの家(さくら館)

月曜日~土曜日(10:00~17:30)  
☎3363-0388

※詳しくはHPをご覧ください。

中部すこやか福祉センター  
住所：中野区中央3丁目19番1号  
☎：03(3367)7788

窓口開設時間  
月~土 8:30~17:00  
日、祝日、年末年始はお休みです。

## 離乳食のおはなし会

離乳食のちょっとした疑問やお悩みを管理  
栄養士に気軽にお話できます。

日時：4月2日(火)、5月7日(火)

14:00~15:00

1人10分個別相談(申込み順番制)

場所：子育てひろば「どんぐり」

対象：乳幼児親子(区民の方)

申込み：当日電話、または事前に  
どんぐりでお申し込みのうえ  
ご参加下さい。

【どんぐり直通電話】070-7494-0340

## 子育て専門相談

管理栄養士、心理職、歯科衛生士等  
が子育て中の疑問や不安なことにつ  
いて相談をお受けします。

日時：4月 5日(金)午前

4月15日(月)午後

5月10日(金)午前

5月20日(月)午後

場所：中部すこやか福祉センター

対象：18歳未満のお子さんを育て  
ている方(区民の方)

申込み：中部すこやか福祉センター  
に電話または窓口で

## BP1プログラム

初めて赤ちゃんを育てているお母さんが対象です。楽しく学び合いができます。

日時：4月17日(水)、4月24日(水)、5月1日(水)、5月8日(水)

(4回連続講座)

各回10:00~12:00

場所：中部すこやか福祉センター(定員14組)

対象：2023年11月17日~2024年2月17日生まれのお子さんとお母さん  
(区民の方)

申込み：3月22日(金)から中部すこやか福祉センターに電話または窓口で

裏面にも  
いっぱいあります!

## 離乳食講習会

離乳食の進め方と調理形態を学びます。

◎初期・中期コース(5~8か月児)

4月26日(金)

◎後期コース(9~11か月児)

5月24日(金)

時間：

①13:15~14:15

②14:40~15:40

①②どちらも同じ内容で実施します。

(定員各回10組)

◎完了期コース(12~18か月児)

4月11日(木)

時間：13:30~15:00

(定員6組程度)

場所：中部すこやか福祉センター

対象：初めて参加される乳幼児親子  
(区民の方)

申込み：講習会実施2週間前~3日前まで  
に中部すこやか福祉センターに電  
話、窓口、またはホームページか  
らの申請で

## ウェルカム!! はじめてママ

赤ちゃんとの生活のこと、授乳のことなど助産師やほかのおかあさんとお話しませんか?

日時: 4月18日(木)

[4月 4日(木)~受付]

5月15日(水)

[5月 1日(水)~受付]

場所: 中部すこやか福祉センター(定員12組)

日時: 6月 6日(木)

[5月23日(木)~受付]

場所: 上高田区民活動センター(定員10組)

各回 13:30~14:45

対象: 満5ヶ月になる前日までのお母さんと

初めての子育て中のお母さん(区民の方)

申込み: 中部すこやか福祉センターに電話または  
窓口で

## 6か月からの歯みがき教室 1歳からの歯みがき教室

お子さまの歯みがき習慣の準備、保護者の口腔ケアア  
ポイントアドバイス、親子遊び・仕上げみがきの実習を  
します。

日時: 6月14日(金) [5月22日~受付]

場所: 中部すこやか福祉センター

対象: 6か月から11か月のお子さんと保護者

1歳から1歳11か月のお子さん  
(区民の方)

申込み: 中部すこやか福祉センターに電話、窓口、  
または右下のQRコードから

詳しくはHPをご確認ください。



## 地域の子育てひろばのご案内

● **ぴよぴよひろば** 東部区民活動センター  
月曜~金曜(11:00~16:00)  
☎3365-8911

● **パレットひろば** 中野打越保育園  
月曜~金曜(10:00~15:00)  
☎3387-5117

● **さゆり広場** 桃が丘さゆり保育園(園庭開放)  
火曜(10:00~11:45)  
行事と重なる日などお休みの場合もあります。  
子育て相談、月1回身体測定も行っています。  
☎5342-9543

● **いちごルーム** にじいろはくおう学童クラブ内  
月曜~土曜(10:15~16:15)  
☎3386-1301

● **ぽかぽかひろば** 上高田児童館  
原則第3木曜(10:30~12:00)(※8月は第1木曜)  
実施日が変更される月もあります。HPをご確認下さい。  
☎090-9395-2745

● **ドロップインほっとほっと** 産業振興センター  
原則第3水曜(10:00~15:00)  
☎080-1122-2969

● **親子のつどい**  
ベビーマッサージ等随時個別に受付中。  
直接お問い合わせください。  
☎070-5368-8087

● **にじいろルーム中野駅南口**  
月曜~土曜(10:30~16:30)  
☎6382-6881

● **子育てひろばベアーズ** 仲町保育園  
月曜~金曜(9:30~15:00)  
☎5340-7921

● **なかママひろば** 桃園区民活動センター  
月一回不定期(10:00~11:45)  
詳しくはホームページをご覧ください。  
<http://kosodatenowa.jimdosite.com>

● **東中野たんぽぽ** 東中野区民活動センター  
月曜、水曜、金曜(10:00~15:00)  
☎3364-6795

詳しい実施状況は各ひろばへお問い合わせ下さい。  
2024年3月22日時点

## 子育てひろば



時間: ①10:00~12:00

②13:00~16:30

対象: 5歳の誕生日前まで

- ☆各時間先着20組まで。
- ☆入室の際は「利用カード」の記入をお願いします。
- ☆室内では補水のみで食事はできません。  
(離乳食のみ専用の場所で可能。)
- ☆保護者の方は靴下を着用して下さい。
- ☆入室したら石鹸で手指を洗って下さい。
- ☆隣との間隔を空けてお過ごし下さい。
- ☆使ったおもちゃは「クリーンボックス」へお戻し下さい。
- ☆換気の為、窓・ドアを常時開けています。

中部すこやか福祉センター2階  
どんぐり直通: 070-7494-0340

## 家族と一緒に楽しく続けよう! すこやかふれあい体操

子どもとのスキンシップと、産後のママにもおすすめ  
の体操をします。ママだけでなく、パパも一緒に  
心も体もリフレッシュしませんか?

日時: 5月27日(月)

- 【第1部】ねんね期(定員12組)  
対象: 生後3か月~10か月の親子  
時間: 午後1時30分~午後2時15分
- 【第2部】よちよち期(定員12組)  
対象: 生後11か月~1歳6か月の親子  
時間: 午後2時45分~午後3時30分

場所: 中部スポーツコミュニティプラザ 体育館  
申込み: 4月22日(月)~5月22日(水)  
ホームページからの申請で