

北部すこやか福祉センター ほくべえ通信



北部すこやか福祉センター開設時間
月曜日～土曜日 8時30分～17時00分
(日曜日・祝祭日・年末年始はお休みです)
電話 03(3388)0240
FAX 03(3389)4339
e-mail: hokubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp

中野区産後サポート事業

ウエルカム！！ はじめてママ

赤ちゃんとの生活のこと、体重のこと、泣いているときの対応、お母さんの体調など日頃の思いを助産師や他のお母さんとお話しませんか？座談会、各種相談、体重測定を行います。

*日時 4月2日(火) 10時～
申込み 3月22日(金)～

*日時 5月7日(火) 10時～
申込み 4月22日(月)～

対象 満5か月になる前日までの赤ちゃん
初めて子育てをしているお母さん

*会場 堤式助産母乳育児相談処(新井2-5-4)
持ち物 母子健康手帳、授乳に必要なもの、
着替え一式、バスタオル1枚

★要予約
★先着12組
★電話・窓口で受付

離乳食・菌みがき スタート講座

*日にち 4月24日(水)
申込み 4月12日(金)～
対象 2023年11月生まれ

*日にち 5月16日(木)
申込み 5月7日(火)～
対象 2023年12月生まれ

※対象児1名に対し保護者1名でお願いします。

時間 10時30分～11時15分

受付 10時15分～

持ち物 筆記用具・バスタオル

会場 北部すこやか福祉センター2階

*早産等で修正月齢の方はご相談ください。

これから離乳食
を始める方が対
象となります。



2024年3月22日発行
2024年度(令和6年度)
4月・5月号

掲載されている事業の対象は中野区民の方です。

各事業の申込み先は、
「北部すこやか福祉センター」です
※予約受付開始時間は8時30分以降となります。

離乳食講習会

★要予約
★電話・窓口・電子申請
★初回の方優先

*初期・中期《5～8か月児》(各回先着14組)

日時 4月24日(水)
申込み 4月10日(水)～3日前まで

日時 5月16日(木)
申込み 5月2日(木)～3日前まで

時間: 1部 13時15分～14時15分
2部 14時40分～15時40分

対象: 乳児親子。対象児1名に対し保護者
会場: 北部すこやか福祉センター 2階
*早産等で修正月齢の方はご相談ください。



妊婦さんの

★要予約 ★先着12名
★電話・窓口・電子申請で受付

歯っぴいお食事講座

妊娠中から産後の食事のポイント、離乳食づくりにも応用できるレシピの紹介、妊娠中の口腔ケアなどをお伝えします。

*日時 4月17日(水)
13時30分～15時00分

申込み 4月3日(水)～3日前まで

対象 初めて出産を迎える区民の方

会場 北部すこやか福祉センター

子育て専門相談

★要予約
★電話・窓口で受付

心理職・栄養士・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4日(木)・15日(月) 午前
5月2日(木)・20日(月) 午前

*内容: 食事・歯や口のこと、お子さんの対応についてなど

*会場: 北部すこやか福祉センター



「すこやかひろば」のお知らせ ～乳児と保護者のためのひろばです～

< 会 場 > 北部すこやか福祉センター

< 開催日時 > 毎週月曜日：10時～15時

* 4月 8日・15日・22日 ※4/1、4/29

* 5月 13日・20日・27日 5/6はお休みします。

2歳未満の乳幼児と保護者の方が
利用できます。子育てをしている方
同士でお話してみませんか。

～以下についてご協力をお願いします～



★来所時に名前・住所・電話番号をご記入いただけます。

★お子さまに必要な飲み物などはお持ちください。授乳や水分補給以外の飲食はご遠慮ください。(昼食、おやつは食べられません。)

★お子さまの体重を測定することができます。測定を希望される方はタオルをお持ちください。

中野区産後サポート事業

赤ちゃんがきた！

BP1プログラム

※テキスト代(1100円)
が必要になります。

★電話・窓口で受付

受講形式で知識を学ぶだけでなく、参加したお母さん
同士で話し合う中で、育児の知識やスキル、親の役割な
どを一緒に学び、深めていきます。

日 時：4月 4日(木)・4月11日(木)

4月18日(木)・4月25日(木)

各 回 10時00分～12時00分(全4回コース)

申込み：3月22日(金)～

対 象：初めての育児で2～5ヶ月児の赤ちゃん

(2023年11月4日～2024年2月4日生

まれ)を育てているお母さん(先着16組)

会 場：北部すこやか福祉センター 2階

きょうだいが生まれました！

BP2プログラム

★電子申請のみ
での受付です

日 時：5月18日(土)・25日(土)

6月 1日(土)・8日(土)・15日(土)

各 回 10時00分～12時00分(全5回コース)

申込み：4月19日(金)～

対 象：第2子以上の2～7か月児の赤ちゃん

(2023年10月18日～2024年3月18日生まれ)

と未就学児を育てているお母さん(先着12組)

一時保育あり(先着6名)

会 場：江古田区民活動センター 2階 和室

*申込みに関する詳細は、3月25日以降に順次更新される

「北部すこやか福祉センター 地域子育て支援のホームペー
ジ」(右のQRコード)内の事業等予定よりご確認ください。

じどうかんで あ・そ・ぼ

児童館には「乳幼児親子専用のお部屋」を設置しています。ま
た、様々な行事を行っています。時間など詳細については、
各児童館のおたよりをご覧くださいか、お電話でお問い合わ
せください。(開館10時～)

北部すこやか福祉センター管内の児童館

(その他の児童館も利用できます)

◇みずのとうふれあいの家

中野区江古田1-9-24 ☎03(3954)6755

◇北原児童館

中野区野方6-35-13 ☎03(3337)9632

◇新井薬師児童館

中野区新井5-4-17 ☎03(3389)5438

◇野方児童館

中野区新井2-48-10 ☎03(3387)8836



午前中の時間等を利用して、乳幼児と保護者の
方がのんびり過ごすことができる、
子育てひろばもあります。

☆事業に参加される方へ☆

- 体調が悪い時は、参加を見合わせてください。
- 事業の中止や内容、実施時間の一部変更をする場合
があります。事業に参加する前に、
北部すこやか福祉センターの
ホームページをご確認ください。



ほくべえ通信は2か月に1回発行します。中野区ホーム
ページにも事業案内を掲載しますのでご覧ください。

