

2024年  
4月・5月



yume  
ふうせん

南部すこやか福祉センター 地域子育て支援だより

南部すこやか福祉センター（みなみらいす内）  
〒164-0013 中野区弥生町 5-11-26  
電話番号 03-3380-5551

【開設時間】月～土 8:30～17:00 日、祝日、年末年始はお休み

## 子育て専門相談



心理職・栄養士・歯科衛生士等の専門職が、子育てしている中での疑問や不安なことについて相談をお受けします。

- ① 4月10日(水) 午前 ② 4月26日(金) 午後  
③ 5月8日(水) 午前 ④ 5月24日(金) 午後

【対象】区民の方で子育て中の保護者。各回先着3～4名

【場所】南部すこやか福祉センター

【申込み】南部すこやか福祉センターの電話または窓口で。

## ウェルカム!!はじめてママ

～助産師さんに聞く初めてママと赤ちゃんのすこしかた～

4月22日(月) 13:30～14:45

【内容】体重測定・座談会・ミニプログラム

【対象】区民の方で満5か月になる前日までのお子さんと初めて子育てをするお母さん。

先着14組

※初回の方が優先です。

【場所】南部すこやか福祉センター

【申込み】4/8(月)から南部すこやか福祉センターの電話または窓口で。



## 離乳食・歯みがきスタート講座



これから離乳食を始める方を対象に、離乳食を始めるタイミング、すすめ方、食材の増やし方の紹介や、歯の生える時期や歯みがき準備などのお話をします。

- ① 4月17日(水) 10:30～11:15 (受付 10:15～)  
② 5月22日(水) 10:30～11:15 (受付 10:15～)

【対象】区民の方で

①2023年11月生まれのお子さんがある保護者

②2023年12月生まれのお子さんがある保護者

【場所】南部すこやか福祉センター

【定員】各回先着14組 ※初回の方が優先です。

【申込み】①4/8(月)～4/15(月)まで。②5/13(月)～5/20(月)まで。南部すこやか福祉センターの電話または窓口で。

※一時保育はありません。原則、対象児1名に対し、保護者1名でお願いします。

## 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

妊娠期から産後の食事のポイントや離乳食にも応用できるレシピの紹介、妊娠中の口腔のケアの必要性などのお話をします。

4月24日(水) 13:30～15:00 (受付 13:15～)

【対象】区民の方で初めて出産を迎える妊婦さん。妊娠初期から申し込みができます。

【場所】南部すこやか福祉センター

【定員】先着8名程度

【申込み】4/10(水)～4/22(月)

南部すこやか福祉センターの電話または窓口、電子申請で。



## 離乳食講習会

離乳食の作り方、食品の増やし方、組み合わせ、固さなどを保護者の方が学びます。

### 後期 9～11か月児向け

① 4月17日(水)

第1部 13:15～14:15 (受付 13:05～)

第2部 14:40～15:40 (受付 14:30～)

### 初期・中期 5～8か月児向け

② 5月22日(水)

第1部 13:15～14:15 (受付 13:05～)

第2部 14:40～15:40 (受付 14:30～)

### 完了期 12～18か月児向け

③ 5月29日(水) 13:30～15:00 (受付 13:15～)

【対象】区民の方で

①[後期コース]

9～11か月児とその保護者。各回先着14組

②[初期・中期コース]

5～8か月児とその保護者。各回先着14組

③[完了コース]

12～18か月児とその保護者。先着8組

※いずれのコースも初回の方が優先です。

【場所】南部すこやか福祉センター

【申込み】①4/3(水)～4/15(月)まで。②5/8(水)～5/20(月)まで。③5/15(水)～5/27(月)まで。南部すこやか福祉センターの電話または窓口、電子申請で。

※一時保育はありません。原則、対象児1名に対し、保護者1名でお願いします。



## 赤ちゃんがきた! 《BP1プログラム》

初めて赤ちゃんを育てているお母さんと赤ちゃんが集まって、一緒に楽しく学びあいます。

① 5月13日(月) ② 5月20日(月)

③ 5月27日(月) ④ 6月3日(月)



いずれも 13:30～15:10 ※全4回の連続講座です。

【内容】新しい出会い、赤ちゃんのいる生活、赤ちゃんとの接し方、親になることなど。

【対象】初めての育児で、2～5か月児(2023年12月13日～2024年3月13日生まれ)を育てているお母さん。

この講座に初めて参加する方。先着20組

【場所】南部すこやか福祉センター

【申込み】4/12(金)から、南部すこやか福祉センターの電話または窓口で。

※テキスト代として1,100円が必要です。初回に会場で集金します。

## 子育てひろば「すくすくクラブ」

乳幼児親子のみなさんがゆっくり過ごせる場所です。おもちゃで遊んだり、ほかの親子とお互いの子育ての情報交換をしたり、交流も図れます。※ 日、祝日、年末年始はお休みです。

【開設日と開設時間】月曜日～土曜日 10:00～16:00

【場所】 南部すこやか福祉センター 2階

※室内の密集を避けるため、現在、ご利用は2歳未満のお子さまと保護者1名に限らせていただいています。

※子育てひろばは地域団体のすくすくクラブが運営しています。

詳しくはホームページをご覧ください。

## 乳幼児親子支援活動「いつでもおいティ」

乳幼児親子を対象にお母さん達のネットワークづくりを支援しています。屋根のある公園のイメージで広い畳の部屋でくつろぎながら、子育ての情報交換ができます。

【日時】毎月第2・4火曜日 10:00～12:00

【対象】乳幼児親子 【参加費】無料

【場所】鍋横区民活動センター（本町5-47-13）

【問い合わせ先】オアシスなべよこ（電話：03-3383-2731）

※月・水・金の午前中のみ

## じどうかんであそぼう!

## 4・5月の子育てひろばイベントのご案内



子育てひろばでは、乳幼児と保護者の方がのんびり過ごしたり、同年齢のお子さんと遊ばせたりすることができます。イベント予定も紹介していますので、ぜひご利用ください。詳細は各児童館へお問合せください。

### 宮の台児童館 03-3384-4449

きらきらタイム 水・金曜日 11:00～11:45

☆2024年度は4月10日(水)開始です。

こいのぼりをつくろう

4月24日(水) 11:00～11:45

いちごの会のおはなし会 (きらきらタイム内で実施)

4月19日(金) 5月22日(水) 11:00～11:45

サタデープロジェクト

「お父さんもいっしょ!～パパもママもいっしょに遊びましょう～」

5月11日(土) 11:00～11:45



### みなみ児童館 03-3382-7399

パンダちゃんタイム 水・金曜日 11:00～11:45

☆2024年度は4月10日(水)開始です。

☆4月24日(水)は「こどもの日・かんたん工作」をします。

☆体操や手遊び・パネルシアターなどを親子で楽しみ、みんなで仲良くなりましょう。

サタデープロジェクト

「どようびパンダ～パパもママもいっしょにあそぼう!～」

4月20日(土) 5月18日(土) 11:00～11:30

☆毎月一回土曜日に、親子で楽しめるプログラムを実施しています。



### 弥生児童館 03-3372-0841

げんきっクラブ 水・金曜日 11:00～11:45

☆2024年度は4月10日(水)開始です。

☆親子で体操やふれあい遊び等を楽しみます。

どようびもげんきっクラブ

4月13日(土) 5月11日(土) 11:00～11:45

いちごの会のおはなし会 (げんきっクラブ内で実施)

4月24日(水) 5月15日(水) 11:00～11:45

ママサポ(やよいYYネット主催)

5月9日(木) 10:00～13:00

☆乳幼児の一時預かり事業



### 南中野児童館 03-3382-1687

ココロタイム 水・金曜日 11:00～11:45

(水)はのんびり0歳児向け、(金)は元気に幼児向け。

☆2024年度は4月10日(水)開始です。

おべんとうえほんぶおはなし会

4月19日(金) 5月17日(金) 11:15～11:45

☆「えほんぶ」たのこさんによる手遊びや歌、手作り絵本によるおはなし会

こいのぼり工作

4月26日(金) 5月1日(水) 11:15～11:45

※両日同じ物を作ります

どちらかの日でお作りください。



### 朝日が丘児童館 03-3373-0380

うさぎタイム 水・金曜日 11:00～11:45

☆2024年度は4月10日(水)開始です。

いちごの会のおはなし会 (うさぎタイム内で実施)

4月17日(水) 5月8日(水) 11:00～11:30

ママカフェ(おしゃべり会)

4月24日(水) 5月24日(金) 11:30～13:00

☆4月・5月はうさぎタイム日にOPENします

ママサポ(やよいYYネットの乳幼児の一時預かり事業)

4月25日(木) 5月23日(木) 10:00～13:00

サタデープロジェクト「うさぎタイム+PLUS(愛称:うさプラ)」

4月27日(土) 5月25日(土) 9:00～15:30

