

2026 年
8・9月

南部すこやか福祉センター 地域子育て支援だより



yume
ふうせん

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・歯科衛生士等の医療専門職が子育ての中の疑問や不安なことについて相談をお受けします。

- ①8月5日(水)午前 ②8月25日(火)午後
③9月2日(水)午前 ④9月29日(火)午後

【対象】区民の方で子育て中の保護者

【場所】南部すこやか福祉センター 【定員】各回先着 3～4 名

【申込み】南部すこやか福祉センターの電話または窓口まで

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。

- ①9月10日(木)午前 ②9月17日(木)午前
③9月24日(木)午前 ④10月1日(木)午前

※全4回の連続講座です。

【対象】区民の方で初めての育児で、2～5 か月児(2026 年 4月10日～2026年7月10日生まれ)を育てているお母さん。この講座に初めて参加される方

【場所】南部すこやか福祉センター 【定員】先着 20 組

【申込み】8月7日(金)から、電子申請にて

【参加費】無料(テキスト代として 1,100 円が必要です)

ウェルカムママ コース①

～助産師さんに聞くママと赤ちゃんのすごしかた～
助産師や他のお母さんと子育てや日々の思いをお話しましょう。

9月2日(水) 10:00～11:45

ミニ講座テーマ『腱鞘炎予防とストレッチ』

【内容】体重測定・座談会・ミニ講座など

【対象】区民の方で満6か月になる前日までのお子さんと子育てをするお母さん。経産婦さんも参加することができますが、上のお子さんの保育はありません

【場所】南部すこやか福祉センター 【定員】先着 14 組

【申込み】8月19日(水)から、電子申請にて

妊婦さんクラス

地域で活動している助産師が、リアルな子育ての状況や、子育て準備に役立つ情報をお伝えします。

9月5日(土) 13:30～15:30

【対象】区内在住の妊婦さんで、妊娠 20 週以降の方
(このクラスに初めて参加される方)

【内容】妊娠中の身体のこと、準備すること、産後の生活などについてのお話。

【場所】南部すこやか福祉センター 【定員】先着 12 組

【申込み】8月24日(月)から、電子申請にて

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。

- ① 初期コース 9月16日(水) 10:00～11:30
② 中期コース 9月16日(水) 13:30～15:00
③ 完了コース 8月4日(火) 13:30～15:00

【対象】区民の方で

① [初期] 4～6 か月児(3～4 か月健診受診後の方)と保護者

② [中期] 7～8 か月児と保護者

③ [完了] 12～18 か月児と保護者

※各回とも初回の方が優先

【場所】南部すこやか福祉センター

【申込み】①・② 9月2日(水)～9月11日(金) 【定員】20 組

③ 7月21日(火)～7月31日(金) 【定員】8 組

南部すこやか福祉センターの電話または窓口、電子申請にて

※一時保育はありません

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、妊娠中の口腔ケアの必要性などのお話をします。

8月26日(水) 13:30～15:00

【対象】区民の方で初めての出産を迎える方

妊娠初期からの申込みができます

【内容】妊娠中から産後の食事のポイント、妊娠中の口腔ケア
離乳食づくりにも応用できるレシピの紹介

【場所】南部すこやか福祉センター 【定員】先着 8 名

【申込み】8月12日(水)～8月21日(金)

南部すこやか福祉センターの電話または窓口、電子申請にて

歯みがき教室



お子さまの歯みがき習慣の準備、保護者の口腔ケアのワン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。

10月6日(火)

①10:00～10:50 ②11:30～12:10 ③14:30～15:10

【対象】区民の方で

① 【中期コース】上下前歯が 4 本以上生えているお子さん
(3歳未満)と保護者

②③ 【初期コース】歯が 0～3 本程度。

3～4 か月健診が終了したお子さんと保護者

【場所】南部すこやか福祉センター

【定員】すべての回 先着 12 組程度

【申込み】9月14日(月)～10月2日(金)

電子申請・電話・窓口にて

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、他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。

【開設日時】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

※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「いつでもおいディ」

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量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（03-3383-2731）

8月・9月の子育てひろばとイベントのご案内

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。

詳細は各児童館にお問い合わせください。

朝日が丘児童館 03-3373-0380

うさぎタイム 水・金曜日 11:00～11:45

秋期は9月2日(水)～ ※8月は休止期間

おもちゃ病院 8月1日(土) 詳細はおたよりでお知らせします。
①14:00～15:00 ②15:00～16:00

サマーコンサート 8月2日(日) 10:30～
親子リトミックのつかの先生とキャラクターによるコンサート

リーフスポーツ 8月3日(月)、9月14日(月)
①10:30～11:00 首すわり～よちよち歩きまで
②11:15～11:45 一人歩きができる未就学児

親子リトミック 9月27日(日)
①10:30～11:00 首すわり～よちよち歩きまで
②11:15～11:45 一人歩きができる未就学児

いちごの会のおはなし会
9月9日(水) 11:00～11:45 うさぎの会の中で実施します。
※8月はお休みです。

中野東図書館「出前図書館」
8月19日(水) 11:00～12:00

ママサポ 9月24日(木) 10:00～13:00
※8月はお休みです。

児童館まつり
9月26日(土) 詳細はおたよりでお知らせします。

宮の台児童館 03-3384-4449

きらきらタイム 火・木曜日 11:00～11:45
※8月は休止期間

鍋横保育園の出前保育
9月8日(火) 11:00～11:45

いちごの会のおはなし
9月15日(火) 11:00～11:45 ※8月はお休みです。

きらきら☆サタデー
9月26日(土) 11:00～11:45 ※8月はお休みです。

南中野児童館 03-3382-1687

子育てなかま作り支援事業コロコロタイム
毎週(水)(金) 11:00～11:45 ※8月は休止期間
9月は2日(水)から開始
9月の予定は、児童館のおたより9月号をご覧ください。

どうぶつコロコロタイム
パパもママも一緒に楽しみましょう！
9月12日(土) 11:00～11:45

みなみ児童館 03-3382-7399

子育てなかま作り支援事業「パンダちゃんタイム」
毎週水・金曜日 11:00～11:45
体操や手遊び、スキンシップ遊びなどを親子で楽しめます。
9月は2日(水)から開始 ※8月は休止期間

どうぶつパンダ 11:00～11:45
8月22日(土) 「パシャパシャ水遊び」
9月26日(土) 「しゃぼんだまであそぼう」

絵本講座
9月18日(金) 11:00～11:45
南台図書館の職員の方々が来館してくれます。

弥生児童館 03-3372-0841

げんきっこクラブ 火・木曜日 11:00～11:45
秋期は9月1日(火)から開始。※8月は休止期間

どうぶつもげんきっこクラブ
8月22日(土) 11:00～12:00

いちごの会のおはなし会
9月8日(火) 11:00～11:45

出前保育
9月15日(土) 11:00～11:45

※9月中旬頃から改修工事予定です。
詳細については児童館までお問合せください。