

2021年  
10月・11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。

- ①10月6日(水)午前 ②10月22日(金)午後
- ③11月10日(水)午前 ④11月19日(金)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で。(03-3380-5551)



## 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。

- 10月15日(金)
- 第1回 13:15～14:15 (受付 13:05～)
- 第2回 14:40～15:40 (受付 14:30～)

- 【対象】区民の方で初めての出産を迎える方。
- 【場所】南部すこやか福祉センター
- 【定員】各回先着6名
- 【申込み】10/1(金)～10/12(火)  
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。(03-3380-5551)
- 【持ち物】筆記用具、母子手帳



## 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 9～12か月児向け

- ①10月27日(水)
- 第1回 13:15～14:15(受付 13:05～)
- 第2回 14:40～15:40(受付 14:30～)

### 初期・中期 5～8か月児向け

- ②11月12日(金)
- 第1回 13:15～14:15(受付 13:05～)
- 第2回 14:40～15:40(受付 14:30～)



- 【対象】区民の方で
- ① [後期コース] 9～12か月児とその保護者。
- ② [初期・中期コース] 5～8か月児で3～4か月児健診を受診した方とその保護者。
- ※初回の方が優先です。各回先着10組
- 【場所】南部すこやか福祉センター
- 【申込み】①10/13(水)～10/25(月)まで。②10/29(金)～11/9(火)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。(03-3380-5551)
- ※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。

## 6か月・1歳からの歯みがき教室



お子さんの口腔機能の発達やお口のケアのポイント、保護者の口腔ケアについて、歯科衛生士等がお話しします。

- 10月18日(月) ①10:00～10:45 ②11:15～12:00
- ③14:00～14:45 各回先着8組

- 【対象】区民の方で
- ①、② 6～11か月児のお子さんとその保護者。
- ③ 1歳～1歳6か月児のお子さんとその保護者。
- 【申込み】10/6(水)～10/15(金)まで。南部すこやか福祉センターの電話又は窓口、電子申請で。(03-3380-5551)

## ウエルカム!! 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～  
助産師やほかのお母さんと、子育てや日々の思いをお話しましょう。

- ①10月11日(月) 13:30～14:45
- ②11月29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。各回先着12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】①9/27(月)から②11/15(月)から、南部すこやか福祉センターの電話または窓口で。(03-3380-5551)



## 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。

- ①10月27日(水) 10:30～11:15(受付 10:15～)
- ②11月12日(金) 10:30～11:15(受付 10:15～)

- 【対象】区民の方で
- ①2021年5月生まれのお子さんがある保護者
- ②2021年6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10組
- 【申込み】①10/18(月)から②11/2(火)から、南部すこやか福祉センターの電話または窓口で。(03-3380-5551)
- ※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。

# 子育てひろば「すくすくクラブ」

南部すこやか福祉センター内  
乳幼児親子のみなさんがゆっくり過ごせる場所です。

【活動日時】 月曜日～金曜日 10:00～17:00  
土曜日 11:00～16:00

※日、祝日、年末年始はお休みです。  
※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。  
※コロナウイルス感染症予防対策のため、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きます。

# 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。

【日程】

10月25日(月)、11月1日(月)、11月8日(月)、11月15日(月)  
いずれも13:30～15:00 ※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(2021年5月25日～8月25日生まれ)を育てているお母さん。先着12組。

【場所】 南部すこやか福祉センター

【申込み】 9/24(金)から、南部すこやか福祉センターの電話または窓口で。(03-3380-5551)

※テキスト代として1,100円が必要です。初回到会場で集金します。

## 10・11月の子育てひろばとイベントのご案内

## じどうかんであそぼう！

子育てひろばは、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ます。イベント予定も紹介しています。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。



### 南中野児童館 03-3382-1687

ココロタイム 水・金曜日 11:30～11:50  
水曜日は0歳児向け、金曜日は1歳児向けの手遊びや体操、季節の活動をします。

地域育児相談会「ママと一緒にココロ親子体操」

楽しみながら親子で身体を動かしましょう。

10月8日(金) 11:00～12:00

講師：原まり子さん(日本体育協会公認エアロビク指導員)

\*9月24日(金)から申し込み開始。\*親子15組まで



食育講習会 10月19日(火) 11:00～12:00

不足しがちな野菜とカルシウムについて。

\*調理実演あり。\*試食なし。

\*10月5日(火)から申し込み開始。\*親子15組まで

地域育児相談会「0歳ママ! いっぱい話そう!」

赤ちゃんと一緒に体のケアを学びながら、不安を解消しましょう。

11月19日(金) 10:10～11:30(11:30～12:00は質問タイム)

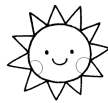
講師：尾関裕紀子さん(助産師)

### みなみ児童館 03-3382-7399

ちょびっとタイム

親子でお友だちをたくさん作りましょう

火・水・木・金曜日 11:00～11:20



中野みなみ保育園の出前保育「家庭内の事故を防ごう!」

11月26日(金) 11:00～11:30

中野みなみ保育園の保育士と看護師が、家庭内での事故を防ぐ為の工夫や、いざという時の対処方法についてお話しします。

### 宮の台児童館 03-3384-4449

きらきらタイム 水・木・金曜日 11:30～11:50

地域育児相談会「わが子とどのくらい目と目を合わせていますか」

10月13日(水) 10:30～11:55 \*親子20組まで \*一時保育はありません。

ハロウィン運動会 10月21日(木) 11:00～11:50

子育てカフェ ～酒井区長がやってきます。一緒におしゃべりしてみませんか～

10月22日(金) 10:30～11:30

お父さんもいっしょ! ～運動遊びをしよう!～ 10月23日(土) 11:00～11:30

お父さんもいっしょ! ～工作をしよう!～ 11月13日(土) 11:00～11:30



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、事業の中止や延期等の変更がある場合があります。



### 弥生児童館 03-3372-0841

げんきっこクラブ

親子で体操やふれあい遊び等をします。

水・金曜日 11:00～11:20

どうびもげんきっこクラブ

10月9日(土) 11:00～11:20

ママサポ(やよいYYネットの乳幼児一時預かり事業)

10月14日(木)・11月11日(木) 10:00～13:00

\*事前に申し込み必要。詳細はパンフレットをご覧ください。

いちごの会のおはなし会

10月20日(水) 11:00～11:20



### 朝日が丘児童館 03-3373-0380

うさぎタイム 水・金曜日

①11:00～11:15 ②11:15～11:30 \*各回8組まで

いちごの会のおはなし会

10月15日(金) 11:00～11:30(うさぎタイムで実施)

11月12日(金) 11:00～11:30(うさぎタイムで実施)

ママカフェ(おしゃべり会)

10月19日(火) 11月9日(火) 11:30～12:30

水道キャラバン ～子育てに役立つお水のお話です～

10月22日(金) 11:00～11:30(うさぎタイムで実施)

ママサポ(やよいYYネットの乳幼児一時預かり事業)

10月28日(木) 11月25日(木) 10:00～13:00