

## 6 子育て・子どものための講座

### (1) 乳幼児・保護者

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。  
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
産前サポート事業	出産に向けて、妊娠期の心身の健康や、出産育児に関する情報提供など、妊婦さんを対象にした講座です(予約制)。 会場：各すこやか福祉センターほか	はじめて出産を迎える妊娠28週から36週の方。定員については要問合せ。	詳細は要問合せ	無料 ※講座によって実費負担あり	中部すこやか福祉センター ☎3367-7788 ☒chubusukoya-ka@city.tokyo-nakano.lg.jp  北部すこやか福祉センター ☎3388-0240 ☒hokubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp  南部すこやか福祉センター ☎3380-5551 ☒nanbusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp  鷺宮すこやか福祉センター ☎3336-7111 ☒saginomiya-sukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
産後サポート事業	赤ちゃんとお母さんを対象とした、助産師や地域子育て支援者がサポートする話し合いを中心とした講座です(予約制)。 会場：各すこやか福祉センターほか	参加可能な赤ちゃんの月齢が決まっています。詳細は要問合せ。	詳細は要問合せ		
地域育児相談会	育児や子どもの健康に関わる相談・講演・体験講座を行います。 会場：各児童館ほか	乳幼児親子	詳細は要問合せ		
こんにちは赤ちゃん学級	沐浴実習、妊婦体験などを行うと同時に、参加者どうしの交流を図り、地域で子どもを育てていくための仲間づくりを図ります(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	はじめて赤ちゃんを迎える家族	詳細は要問合せ		
離乳食講習会	初期～中期、後期、完了期の離乳食について、そのすすめ方、調理方法、食べさせ方等を学ぶ講座です(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	5か月頃～18か月頃の乳児とその保護者(区民)	詳細は要問合せ		
父親等向け離乳食講習会	簡単な調理の体験を通して離乳食の作り方や味付け等について学ぶ講座です(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	家族に妊婦または乳児(講座当日6か月未満のいる男性(区民))	詳細は要問合せ	無料	
多胎児ピアサポート「多胎児交流会」	多胎児の保護者のみなさんに集まっていたいただき、子育てについての情報交換、専門職のアドバイスなどを行い、仲間づくりを図ります(予約制)。 会場：各すこやか福祉センターほか	多胎児を妊娠中の妊婦 多胎児の親子・家族等	詳細は要問合せ	無料	
アレルギー教室	乳幼児のアレルギーについての基本的な知識と対応を学ぶ講座です(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	乳幼児をもつ保護者	詳細は要問合せ	無料	
妊婦さんの歯っぴいお食事講座	初めて出産を迎える方を対象に、妊娠中から産後の食事のポイントや、レシピの紹介、お口の健康について学ぶ講座です(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	妊娠中の方(区民)	詳細は要問合せ	無料	
6か月からの歯みがき教室	赤ちゃんの歯みがき習慣の準備から仕上げみがき・保護者の口腔ケアについて等のお話と実習を行います(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	6～11か月の赤ちゃんとお保護者(区民)	詳細は要問合せ	無料	
1歳からの歯みがき教室		1歳～1歳6か月のお子さんと保護者(区民)	詳細は要問合せ	無料	
絵本講座	乳幼児から絵本に触れ合うことの大切さを伝える保護者向けの講座です。 会場：中野区内児童館ほか	乳幼児・保護者	5月～2024年2月 ※会場・日時は要問合せ	無料	中央図書館 ☎5340-5070 ※HPは「中野区立図書館」で検索

## (1) 乳幼児・保護者

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。  
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
プレママ・プレパパ 絵本講座	はじめて子育てをされる方に向けて、乳児への絵本等の読み聞かせ方法やおススメ絵本等の紹介などを行います。 会場：各区立図書館(ライブラリーは除く)	妊婦とその家族、または乳児とその保護者	図書館HPに掲載、または各図書館へ要問合せ	無料	中央図書館 ☎5340-5070 ※HPは「中野区立図書館」で検索
出張図書館	図書館の資料を上高田児童館に持って行き、利用者登録や資料の貸出・返却を行います。手遊びや絵本の読み聞かせもします。 会場：上高田児童館	乳幼児の親子	毎週木曜日 11:30～12:00	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 ※HPは「中野区立図書館」で検索
わらべうたを たのしむ会	子どものころを育むわらべうたを親子で楽しめます。 会場：江古田図書館会議室	第1部： 4カ月から1歳半 前後の親子5組 第2部： 1歳半前後から3 歳までの親子5組	5月	無料	江古田図書館 ☎3319-9301 ※HPは「中野区立図書館」で検索
鷺宮図書館 子育て応援講座	子育てに関する講座を開催します。 会場：鷺宮区民活動センター	子育て世代の親御さん 30名	2024年2月頃	無料	鷺宮図書館 ☎3337-1044 ※HPは「中野区立図書館」で検索
育児相談室	育児に関する質問や悩みに専門家が助言をする相談室です。 会場：なかのZERO	子育て中の保護者	3月	有料	なかのZERO 生涯学習課 ☎5340-5011 ※HPは「ないせすアカデミア」で検索
こども教育宝仙大学 こども教育研究センター 企画事業	豊かなこども文化に寄与するため学内に子育て支援広場「がちとまと」(A)を定期開催しています。秋には「HOSENこどもフェスティバル」(B)を開催予定です。詳細は同ホームページでお知らせします。 会場：こども教育宝仙大学	A:各回8組程度の親子 B:区内在住の親子40組 ※対象は幼児	A:月2回 B:10月・11月	無料	こども教育宝仙大学 こども教育研究センター ☎3365-0267 ☒kodomo_edu@po2.hosen.ac.jp
帝京平成大学親子広場 プリプリキッズ・ユニバ	帝京平成大学中野キャンパスでは、学内に親子広場「プリプリキッズ・ユニバ」を設け、子育て中の保護者とお子様、同校保育・幼児コースの学生や教員と一緒に楽しい時間を過ごします。 会場：帝京平成大学中野キャンパス	0歳～未就園児と保護者 80組 ※抽選形式 ※同掲示板、HPにて案内	詳細は決まり次第、同校掲示板・HPに掲載	登録利用料： 年間一律1,000円	帝京平成大学 中野キャンパス ☎5860-4711 ※HPは「帝京平成大学」で検索

## (2) 幼児～小学生(児童)

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
春の子ども会	子ども読書の日(4/23(日))に合わせて、紙芝居や絵本の読み聞かせ、パネルシアター、工作会など、本に親しむ行事を行います。 会場：各区立図書館(ライブラリーは除く)	幼児～小学生	4月上旬 ～5月上旬	無料	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」より
七夕会	七夕にちなんだおはなし会や工作会などを行います。 会場：各区立図書館(ライブラリーは除く)	幼児～小学生	6月下旬 ～7月上旬	無料	
夏の工作会	工作会を行います。 会場：各区立図書館(ライブラリーは除く)	幼児～小学生	小学校の夏季休業期間	無料	

(2) 幼児～小学生(児童)

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。  
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ハロウィンイベント	ハロウィンにちなみ、様々なイベントを行います。何があるかはお楽しみ！ 会場：各区立図書館	幼児～小学生	10月下旬	無料	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」より
クリスマス会	クリスマスにちなんだおはなし会や工作会などを行います。 会場：各区立図書館(ライブラリーは除く)	幼児～小学生	12月	無料	
本のふくぶくろ	図書館員がテーマ別に選んだ絵本や児童書を、中身が見えないように袋に入れて貸出します。※館によっては一般向けあり 普段は手に取らない本との出会いを楽しめる行事です。 会場：各区立図書館	乳幼児～小学生 ※館によっては～大人	4月～2024年3月 ※日時は要問合せ	無料	
怪談おはなし会	児童向けの怪談おはなし会を行います。 会場：野方図書館和室	幼児～小学生 ※幼児は保護者同伴可	8月 ※詳細は要問合せ	無料	野方図書館 ☎3389-0214 ※HPは「中野区立図書館」で検索
図書館スタンプラリー	本を借りてスタンプを集めよう。図書館の使い方が自然に身につきます。最後まで行くと図書館マスターの証を進呈します。 会場：江古田図書館児童コーナー	幼児～小学生	小学校の夏季休業期間	無料	江古田図書館 ☎3319-9301 ※HPは「中野区立図書館」で検索
ぬいぐるみおとまり会	おはなし会後ぬいぐるみを図書館で一日預かり、ぬいぐるみは夜の間図書館を探検してお気に入りの本を見つけます。夜の様子の写真と絵本をお渡します。子どもの想像力を膨らませますイベントです。 会場：鷺宮区民活動センター	3歳～小学2年生 10名	5月頃	無料	鷺宮図書館 ☎3337-1044 ※HPは「中野区立図書館」で検索
パパ・スクール	主に未就学児～小学校低学年のこどもの父親を対象とした子育てに役立つヒントを学ぶ講座です。 会場：なかのZERO	未就学児～小学校低学年の保護者	3月	有料	なかのZERO 生涯学習課 ☎5340-5011 ※HPは「ないせすアカデミア」で検索

(3) 小学生

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
外国語おはなし会	英語のおはなし会を行います。普段のおはなし会とは違った雰囲気を楽しめます。 会場：中央図書館、鷺宮図書館、上高田図書館、中野東図書館	小学生	図書館HPに掲載、または各図書館へ要問合せ	無料	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」で検索
夏休み読書感想文おたすけ隊	読書感想文や自由工作、自由研究に役立つ資料の展示を行います。読書感想文に関する質問や相談にもおこたえます。 会場：中野東図書館7階フロア	小学生	8月	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 HP「中野区立図書館」で検索
おしえて！みんなのおすすめ本	夏休みに読んでおもしろかった本をみんなにおしえてあげよう！ 会場：上高田図書館児童室	小学生	7月～8月	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」で検索
夏休み科学実験	楽しみながら科学実験にチャレンジ！ 会場：上高田図書館会議室	小学生 15名程度	8月	無料	

## (3) 小学生

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。  
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
上高田図書館スタンプリナー	図書館の本を借りてスタンプを集める読書応援企画です。 会場：上高田図書館児童室	小学生	2024年3月～4月	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」で検索
調べ学習講座～新聞を使ってみよう～	小学生向け調べ学習講座を行います。夏休みの宿題にも応用できる講座です。 会場：野方図書館	小学生	7月 ※詳細は要問合せ	無料	野方図書館 ☎3389-0214 ※HPは「中野区立図書館」で検索
親子で折り染め体験	紙を折って色を染める体験会です。 会場：野方図書館	小学生及び保護者	11月 ※詳細は要問合せ	無料	
冬のミステリーツアー	野方図書館の冬の風景を感じるミステリーツアーです。 会場：野方図書館	小学生及び保護者	12月 ※詳細は要問合せ	無料	
カルタ会	12月ごろに取り札を募集し、1月にカルタ会を行います。 会場：野方図書館	小学生及び保護者	2024年1月 ※詳細は要問合せ	無料	
人形劇	好評の「人形劇」を今年も開催予定です。「人形劇」を通して絵本の世界を体験してください。 会場：野方図書館会議室5	小学生 40名	2024年1月頃	無料	
みんなで楽しく科学実験	東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCASTを講師に実験と工作を行います。 会場：江古田図書館2階会議室	小学生3年～6年生	8月	無料	江古田図書館 ☎3319-9301 ※HPは「中野区立図書館」で検索
図書館クイズラリー「みゃーこからの挑戦状」	図書館の本を使って、鷺宮図書館マスコットキャラクター「みゃーこ」に挑もう！ 会場：鷺宮図書館4階児童室	小学生	10月頃	無料	鷺宮図書館 ☎3337-1044 ※HPは「中野区立図書館」で検索
こども科学教室	フレッシュコース(午前/午後) 日曜日10:30～12:00 3回 日曜日14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO西館	区内在住・在学の小学1年生 30名	4月～7月	各コース 1,500円	なかのZERO 生涯学習課 ☎5340-5011 HP「ないせすアカデミア」より
	チャレンジコース(午前/午後) 日曜日10:30～12:00 3回 日曜日14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO西館	区内在住・在学の小学2年生 30名	4月～7月	各コース 1,500円	
	ステップアップコース(午前/午後) 日曜日10:30～12:00 4回 日曜日14:00～15:30 4回 会場：なかのZERO西館	区内在住・在学の小学3年生 30名	4月～7月	各コース 2,000円	
	アドバンスコース(午前/午後) 日曜日10:30～12:00 4回 日曜日14:00～15:30 4回 会場：なかのZERO西館	区内在住・在学の小学4年生～6年生 30名	4月～7月	各コース 2,000円	

## (3) 小学生

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。  
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
こども科学教室	夏休みデイキャンプ 会場：なかのZERO	区内在住・在学の小学3年生～6年生 20名	8月中の1日を予定	3,000円	なかのZERO 生涯学習課 ☎5340-5011 HP「ないせすアカデミア」より
こども科学教室特別編	なかのZEROを飛び出して実施する「こども科学教室」の特別編。 会場：未定	小学生	10月～2024年1月	有料	
なかのZEROこどもカーニバル発表会	小学生を対象とした講座の発表会 会場：なかのZERO	小学生	3月	無料	
こどものまち	大学生と一緒に自ら考えた「店」などを出店し、協力して一つの「まち」を作り上げるワークショップ。 会場：なかのZERO	小学生	3月	有料	
親子陶芸体験教室	粘土の成形、絵付けを体験する、親子で楽しむ初心者向けの陶芸体験。 会場：なかのZERO美術工芸室	小学生とその保護者	5/21(日) 5/28(日)	有料	
こども日本舞踊講座	小学生を対象とした、文化的な活動を体験する講座。 会場：なかのZERO	小学生	6月～9月頃	有料	
イラスト教室	小学生を対象としたイラスト教室。 会場：なかのZERO	小学生	未定	有料	
ダンス教室	小学生を対象としたダンス教室。 会場：なかのZERO	小学生	未定	有料	
演劇教室	小学生を対象とした演劇教室。 会場：なかのZERO	小学生	未定	有料	
落語教室	小学生を対象とした落語教室。 会場：なかのZERO	小学生	未定	有料	
将棋体験教室	小学生を対象とした将棋体験教室。 会場：なかのZERO	小学生	未定	有料	
自然体験教室	小学生を対象とした自然体験教室。 会場：なかのZERO	小学生	未定	有料	

## (4) 小学生～中学生

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。  
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
夏の図書館ミニツアー	中野区で最古の図書館となった野方図書館で図書館見学会を開催します。 会場：野方図書館1階子ども・YAイベントルーム	小学生及び中学生 ※低学年は保護者同伴可 14名前後	8月	無料	野方図書館 ☎3389-0214 ※HPは「中野区立図書館」で検索
こども科学教室	夏休み実験室(午前/午後) 10:30～12:00 14:00～15:30 ※受講したい日程を選んで参加 会場：なかのZERO西館	小学生～中学生 各回30名 ※詳細は要問合せ	7月～8月	1回 800円	なかのZERO 生涯学習課 ☎5340-5011 HP「ないせすアカデミア」より
	親と子の楽しい科学教室(午前/午後) 日曜日 10:30～12:00/14:00～15:30 ※受講したい日程を選んで参加 会場：なかのZERO	小学生～中学生 各回30名 ※詳細は要問合せ	2024年3月	1回800円	
小中学生の学習教室	教科書中心の学力に応じた指導を行い、学習意欲を引き出すことを目指します。 小学生：週1回もしくは週2回 中学生：週1回(数学・英語) 会場：中野区シルバー人材センター北部/南部分室	小学3年生～ 中学3年生 各クラス5名程度 ※学年により休講中のクラスあり	4月 ～2024年3月下旬 ※時間・曜日は要問合せ	小学生 週1回： 7,500円/月 週2回： 9,800円/月 中学生 7,500円/月 ※1教科ごと	中野区シルバー人材センター ☎3366-7971

## (5) その他

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ハイティーン会議	中高生がワークショップ等を通じて、自らの意見を表明や活動につなげる事業です。 若者会議や地域との交流を行いながら、中高生が学校・学年の壁を越えて活動します。 会場：区役所等	中野区在住・在学・在勤 中学生～18歳の方	未定	無料	育成活動推進課 ☎3228-5648 ☒kenzenikus ei@city.tokyo-nakano.lg.jp
放課後子ども教室推進事業	地域の育成団体が区から委託を受け、放課後や週末に学習や工作、園芸、スポーツ等を実施し、安全で安心な子どもの活動拠点・居場所づくりを進める事業です。 会場：区内小中学校や児童館、区民活動センター等	主に小学生 ※詳細は、区HPに掲載	詳細は、区HPに掲載	無料 ※内容によって実費負担あり	育成活動推進課 ☎3228-8884 ※各団体の活動については、区HP「放課後子ども教室」で検索
食育講習会	各地域の児童館等で、「食の体験」を通し、食の重要性や実践に生かせる技術を学ぶ講座です。 会場：各児童館	区民	詳細は要問合せ	無料	中部すこやか福祉センター ☎3367-7788 ☒chubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
若者フリースペース	生きづらさを抱えていたり、社会とのつながりを求める若者の居場所として「若者フリースペース」があります。登録者を対象として、テーマトークや町歩きなどの様々なプログラムも実施しています。 会場：中野区子ども・若者支援センター4階多目的室	中野区在住・在学・在勤 義務教育終了後～39歳の方	火曜日～土曜日 11:30～19:00 ※祝日、年末年始、月2回の閉所日を除く	無料 ※内容によって実費負担あり	中野区若者フリースペース ☎5937-3664
おはなし・読み聞かせボランティア講座	おはなし会や読み聞かせ活動に興味のある方に向けて、基本から応用までの説明と手あそびなどの紹介を行います。 会場：中央図書館	読み聞かせ活動に興味のある方	図書館HPに掲載、または中央図書館へ要問合せ	無料	中央図書館 ☎5340-5070 ※HPは「中野区立図書館」で検索

## (5) その他

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。  
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
YA POPを描こう	おすすめ資料のPOPを作成します。POPはYAコーナーに資料とともに置かれます。もちろん資料を借りることもできます。 会場：中野東図書館7階YAコーナー	中高生	6月	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 ※HPは「中野区立図書館」で検索
Favorite box	YAコーナーに設置されたガチャガチャに、備え付けのコインを入れて回すと、職員が選んだおすすめ本のレシートが入ったカプセルが出てきます。本選びに迷ったらご利用ください。 会場：中野東図書館7階YAコーナー	中高生	通年	無料	
金融リテラシー講演会	金融リテラシーとは「金融や経済に関する知識や判断力」のこと。子育て中の方を対象に、教育費など家計に役立つお金に関する講演をおこなう。 会場：未定	一般 ※子育て中の方	4月	無料	
朗読会	朗読ボランティアの方をお招きし朗読会を開催します。 会場：野方図書館3階会議室	中学生以上 25名程度	図書館HPに掲載、または野方図書館へ要問合せ	無料	野方図書館 ☎3389-0214 ※HPは「中野区立図書館」で検索
ゆるナカ まちなカノ「おもちゃの広場」	おもちゃコンサルタントと一緒に、様々なおもちゃに触れられるイベント。 会場：なかのZERO	どなたでも	3月	無料	なかのZERO 生涯学習課 ☎5340-5011 ※HPは「ないせすアカデミア」で検索
中野区ファミリー・サポート事業協力会員養成講座	この講座は、地域の子育て支援に必要な基礎知識の習得と技術力アップを目的とし、全講座を受講すると病気のお子さんを預かる「特別援助活動」にも参加できます。 会場：スマイルなかの 他	子育てに関心のある方はどなたでも	詳細は要問合せ	無料	中野区社会福祉協議会 中野区ファミリー・サポート事業 ☎5380-0752
シンポジウム 障害のある人もない人もともに支えあう社会へ	障害のある子の子育てを経験した保護者や当事者の方が生活での体験をお話することで、その思いを地域の皆さんで共有していただき、ともに暮らしていくための絆を深める企画です。 会場：未定	どなたでも	夏期以降を予定	無料	特定非営利活動法人 わかみやクラブ ☎6821-7520 ☒info@wakamiyaclub.or.jp ※HPは「わかみやクラブ」で検索