

## 6 子育て・子どものための講座

### (1) 乳幼児・保護者

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。  
☎: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	妊娠20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	
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あり 詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	無料 ※講座によって実費負担あり	
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	無料 ※講座によって実費負担あり	
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	無料 ※講座によって実費負担あり	地域包括ケア推進課 ☎3228-8809 ☒sukoyakakikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp
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	4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	無料	中部すこやか福祉センター ☎3367-7788 ☒chubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
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	北部すこやか福祉センター ☎3388-0240 ☒hokubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
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	南部すこやか福祉センター ☎3380-5551 ☒nanbusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
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	鷺宮すこやか福祉センター ☎3336-7111 ☒saginomiya-sukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
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	乳幼児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	会場：各すこやか福祉センター	1歳～1歳11か月のお子さんと保護者(区民)	詳細は要問合せ	無料	
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	詳細は各すこやか福祉センターへ要問合せ	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	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」より

## (1) 乳幼児・保護者

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎: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すすめ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「中野区立図書館」より
親子で楽しむ科学あそび	親子で楽しめるあそびを行う 会場：未定	幼児～小学校低学年と保護者	10月	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 HP「中野区立図書館」より
わらべうたをたのしむ会	子どものこころを育むわらべうたを親子で楽しみます。 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「中野区立図書館」より
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	子育て中の保護者 30名	2026年2月頃	無料	鷺宮図書館 ☎3337-1044 HP「中野区立図書館」より
こども教育宝仙大学 こども教育研究センター事業	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「ぶちとまと」(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:親子 B:区内在住の親子 ※対象は主に幼児	A:月4回程度 B:10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 ※同校掲示板、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1,000円	帝京平成大学 中野キャンパス ☎5860-4711 HP「帝京平成大学」より
ママパパ カレッジ	子育てしながらも学び続けたい、子育てを通じてさらにハッピーになりたい方を応援する様々な無料プログラムを実施します。 会場：新渡戸文化学園東高円寺キャンパス	未就学児	年4回程度 日程未定	無料	新渡戸文化学園 ☎3381-0196 HP「新渡戸文化学園」より
NITOBÉ ギャザリングパーク	学校という地域資源を最大限活用し、公園のように地域の人々の癒しの場。子どもたちの心に残る各種経験ができる無料イベントです。 会場：新渡戸文化学園東高円寺キャンパス	未就学児とその保護者※イベント内容により多少変更あり	年4回程度 日程未定	無料	新渡戸文化学園 ☎3381-0196 HP「新渡戸文化学園」より

## (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	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」より

## (2) 幼児～小学生(児童)

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎: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	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」より
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	
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	通年 ※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「中野区立図書館」より
毎月最初の土・日はガチャ本の日！	図書館員が選んだ本2冊をセットにして番号を付け、ガチャガチャで出た数字と同じ番号の本を貸し出します。 会場：上高田図書館 児童室	幼児～小学生	通年	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」より
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「中野区立図書館」より

## (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、野方図書館、南台図書館、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

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
かがくあそびの会	楽しみながら科学の不思議を体験しよう！ 会場：上高田図書館会議室	幼児～小学生 15名程度	8月・2月	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」で検索
児童カードポイントキャンペーン	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	幼児～小学生	5月・10月	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」で検索
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 20名	8月	無料	江古田図書館 ☎3319-9301 HP「中野区立図書館」より
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	幼児～小学生	10月頃	無料	鷺宮図書館 ☎3337-1044 HP「中野区立図書館」より
こども科学教室前期	フレッシュコース(午前/午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学1年生(区内在住・在学優先) 30名	5/11(日) 6/8(日) 7/13(日)	各コース 3,000円	なかのZERO事業課 ☎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) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学2年生(区内在住・在学優先) 30名	4/27(日) 6/1(日) 6/29(日)	各コース 3,000円	
	ステップアップコース(午前/午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学3年生(区内在住・在学優先) 30名	4/13(日) 5/25(日) 6/22(日)	各コース 3,000円	
	アドバンスコース(午前/午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学4年生～6年生(区内在住・在学優先) 30名	4/6(日) 5/18(日) 6/15(日)	各コース 3,000円	
こども科学教室後期	フレッシュコース(午前/午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学1年生(区内在住・在学優先) 30名	10/5(日) 11/9(日) 12/14(日)	各コース 3,000円	なかのZERO事業課 ☎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) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学2年生(区内在住・在学優先) 30名	9/28(日) 10/26(日) 11/30(日)	各コース 3,000円	
	ステップアップコース(午前/午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学3年生(区内在住・在学優先) 30名	9/21(日) 10/19(日) 11/23(日)	各コース 3,000円	
	アドバンスコース(午前/午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学4年生～6年生(区内在住・在学優先) 30名	9/7(日) 10/12(日) 11/16(日)	各コース 3,000円	

### (3) 小学生

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎: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
舞台作りワークショップ発表会	小学生を対象とした舞台作りワークショップの成果発表。 会場：なかのZERO小ホール	どなたでも	3月	無料	なかのZERO 事業課生涯学習課 ☎5340-5011 HP「ないせすアカデミア」より
こども陶芸教室	粘土の成形、絵付けを体験する、親子でも楽しめる初心者向けの陶芸体験です。 会場：なかのZERO	小学生とその保護者	5/31（土） 6/1（日）	1,500円	
こども日本舞踊講座	小・中学生を対象とした、文化的な活動を体験する講座です。 会場：なかのZERO	小・中学生	8月～11月	有料	
コミックイラストワークショップ	小学生を対象としたコミックイラストのワークショップです。 会場：なかのZERO	小学生	7月	有料	
舞台作り体験ワークショップ	小学生を対象とした演劇教室です。 会場：なかのZERO	小学生	1月～3月	有料	
立志塾	仕事や職業の“その先にある高い志”を子どもたちに持ってもらう様に、各業界の著名人の講演会を実施します。 会場：オンライン開催orリアル開催	小学4年生～6年生とその保護者	年2回程度 日程未定	無料	新渡戸文化学園 ☎3381-0196 HP「新渡戸文化学園」より

(4) 小学生～中学生

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎: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	小学生～中学生 各回30名 ※詳細は要問合せ	7/30(水) 31(木) 8/2(土) 3(日)	1回 1,000円	なかのZERO事業課 ☎5340-5011 HP「ないせすアカデミア」より
はびびよの夏休みカード	夏休み中ライブラリーで本を借りてスタンプを1日1つ押し、たくさんスタンプを集めた方に記念品をお渡しします。	主に小学生以下 (中学生も可)	7月～8月	無料	中央図書館 分室担当 ☎5340-5070 みなみのライブラリー ☎3381-7261 美鳩ライブラリー ☎3330-8160 中野第一ライブラリー ☎3372-8501 HP「中野区立図書館」で検索
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	通年 ※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
ティーンズ会議	小中高生がワークショップ等を通じて、自らの意見を表明したり、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、小中高生が学校・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 小学4年生～18歳の方	未定	無料	子ども・教育政策課 ☎3228-5605 ☒kodomo-tyosei@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、文化活動、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 ※各団体の活動や問合せについては、区HP「放課後子ども教室」より
若者フリースペース	ふらっと立ち寄り、気になるプログラムに参加したり、自分なりの利用ができる若者フリースペースです。まずはお気軽にお越しください。 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 HP「中野区若者フリースペース」より
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「中野区立図書館」より
先輩から後輩へメッセージ	後輩へメッセージを書いてもらい、展示する。 会場:中野東図書館7階	中高生向け	4月	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 HP「中野区立図書館」より
ベビーマッサージ	講師によるワークショップ 会場:未定	乳幼児とその保護者	6月	無料	中野区立図書館

## (5) その他

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎: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おすすめ本POP	ポップ展示 会場：中野東図書館7階	中高生向け	通年	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 HP「中野区立図書館」より
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	
育児中のお父さん・お母さん 図書館で「自分時間」を過ごしませんか？	図書館利用者を対象に、1時間お子さんを預かる。 会場：中野東図書館7階こどものへや	大人向け	年10回	無料	
大人の工作会	大人向けの工作会を行います。 会場：上高田図書館 会議室	大人向け 定員10人程度	5月頃	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」より
朗読会	物語や詩の朗読を聴いて、作品の世界を楽しみましょう。 会場：上高田図書館 会議室	大人向け 定員20人程度	10月頃	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」より
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「中野区立図書館」より
パフォーマンスキッズストーリー	オリジナルの舞台作品をつくり、発表公演を行います。 会場：野方区民ホール	小学生～高学生	WS6/28(土)、29(日)、7/5(土)、12(土)、13(日)、19(日)、20(日) 本番7/21(月・祝)	無料	なかのZERO事業課 ☎5340-5043 HP「ないせすアカデミア」より
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「わかみやクラブ」より
ペアレントプログラム	発達が気になるお子さんの対応について、連続ワーク(全5回を予定)で実践を交えながら学びます。 会場：未定	どなたでも	秋期以降を予定	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「わかみやクラブ」より