

4月号 鷺宮すこやか 子育てだより

発行 鷺宮すこやか福祉センター

中野区鷺宮3-18-15

電話 3336-7111 FAX3336-7134

saginomiyatiikikea@city.tokyo-nakano.lg.jp

◎ 開設時間 ◎

月曜日～金曜日 8:30～17:00

(土曜日・日曜日、祝・休日、年末年始を除く)

すこやか福祉センターは、子どもと家庭の地域の総合窓口として、子育てサービスの提供をおこなっています。下記以外にも、認証保育所保護者補助、私立幼稚園等保護者補助、子ども手当、児童育成手当など、子育てサービスの取り次ぎもおこなっています。お問い合わせください。

子育てサービス申請

	サービス内容	持ってきていただくもの *その他	
妊娠・出産	母子手帳の交付 その他 ・母子手帳交付 ・母と子の健康バック配布 ・他県から転入された妊婦さんの健診受診票等の発行 ・妊娠高血圧症候群等の医療助成 ・保健指導票発行 ・里帰り妊婦健診還付請求 ほか。	妊娠届には、診察を受けた病院名、住所がわかるものが必要 *その他、手続きに必要なものについてはお問い合わせください。	
子ども医療	子ども医療助成 	子ども医療証交付申請、現況・変更届け、再交付 健康保険証	
		予防接種予診票交付 (日本脳炎、麻疹 など)	母子手帳 *接種年齢等、詳しくは、お問い合わせください
		任意予防接種費用助成の還付 (おたふく・みずぼうそう) 小児慢性疾患医療助成・大気汚染医療助成 養育医療助成 など	*請求期限があります。詳しくは、お問い合わせください *詳しくは、お問い合わせください
子育てサービス	短期特例保育 (生後57日～未就学児) 子どもショートステイ (0歳児～中学3年生) トワイライトステイ (3歳～6年生)	保護者の方が、入院などで、日中、夜間にお子さんのお世話ができない場合、お子さんをお預かりします。	*詳しくは、お問い合わせください。 
	一時保育 	乳幼児を育てている保護者の方が、育児疲れや就職活動などで、日中お子さんのお世話ができない時に保育園でお子さんをお預かりします。 私立保育園で実施している一時保育は、直接園へお問い合わせください。	*事前登録が必要です。 
	育児支援ヘルパー派遣	産前・産後の時期に家事、育児のお手伝いをします。	*事前に登録が必要です
	病後児保育・休日保育 年末保育	保護者が就労などでお子さんの保育ができない時、指定の保育園でお預かりします。	*事前に登録、申込みが必要です。



離乳食講習会

(初期 5～8ヶ月頃)

◆4月23日(火) 13時半～15時半

(受付 13:15分～)

赤ちゃんの発育やペースにあわせ楽しく離乳食を始めましょう。赤ちゃんと一緒に参加できます。お申込みお待ちしております。

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 3336-7111



忙しいあなたへ



4月新年度のスタートです。子育てや家事に追われていると、自分のことが後回しになってしまうことが多いのではないのでしょうか。ちょっとの時間でできる深呼吸5回分で、自分の体調を確認してみましょう。

深呼吸を始める前の自分の気持ちや、身体の様子を自身に問いかけ、深呼吸を5回おこないます。

深呼吸した後は、リラックスできたか、疲れていないか、自分の心や身体に問いかけて見ましょう。もしも、疲れがたまっているようなら、ひとやすみが必要です。少し時間がある時は、肩を上下させたり、首をまわしたり簡単なストレッチをやってみて、ちょっとの時間のセルフケアを心がけましょう。

いってみようよ じせうかん!

春になり、心も体もウキウキですね。お買い物の途中にちょっと道草もいいかもしれません。
 鷺宮すこやか福祉センターエリアの児童館では、のんびり子どもや友達と過ごすことができる場所があります。ぜひ、お立ち寄りください。利用方法など詳細は、各館にお問合わせください。

大和児童館 大和町 2-8-12 ☎3330-3261

ひろげよう子育ての輪 『わんぱくキッズ』

火・金曜日 11:00~11:30



- ☆今年度は、4月19日(金)スタートです。
0歳から就学前のお子さんと保護者のみなさんで楽しく過ごしましょう。地域の方による読み聞かせや工作などのプログラムがあります。
- ☆「らっこキッズルーム」(乳幼児専用室)は5時まで利用できます。飲食ができます。
- ☆ホール乳幼児優先時間は、小学校春休み期間と土曜日(第2を除く)は11:00~12:00になります。
- ☆小学校春休み期間は、「らっこキッズルーム」を含んで12:00~13:00までお昼閉館します。
- *巡回育児相談 4月9日(火) 10:30~12:00

若宮児童館 若宮 3-54-7 ☎3330-7899

『みんなともだち』水・金曜日 11:00~11:45

@新年度 4月12日(金)スタート



- ☆乳幼児親子が、楽しく交流できる場を定期的に設けています。毎回みんなで体操したり、楽しく遊んだりします。0歳から参加できます。お母さんも子ども達も、たくさんお友だちをつくりましょう。
- ☆水・金以外の日も1F ホールや2F みんなともだちルームで遊ぶことができます。お気軽にご利用ください。
- ☆乳幼児ほっとルーム「みんなともだちルーム」
乳幼児向きのおもちゃや絵本などのほか、オムツ替マットや授乳用カーテンなども備えています。軽食やおやつもできますが、狭いスペースですので、時間と場所を守ってご利用ください。詳しい利用方法等は、お問合わせください。
- *巡回育児相談 4月16日(火) 10:30~12:00

かみさぎ児童館 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

『ちびっこタイム』水・金曜日 11:00~11:45



- 4月19日(金)から始まります。
親子で体操をしたり、手遊びを楽しんだり、おしゃべりしたり、お友だちもたくさんつくりましょう。みんなでやってみたいことなど、相談しながら進めていきたいと思っています。
- *「ほっとルームかみさぎ」
乳幼児親子専用のお部屋です。開館日の18:00まで利用できます。小中学生が来る午後も安心して遊べます。授乳やおむつ替え、おやつやランチにもぜひどうぞ。
- *巡回育児相談 4月25日(木) 10:30~12:00

大和西児童館 大和町 4-14-9 ☎3330-5399

『ポヨヨン・キッズ』水・金曜日 11:00~11:30

- ・春期は4月17日(水)からはじめます。
ご参加いただくみなさんのご意見をお聞きしながらプログラムを作っていきます。
体操、読み聞かせ、工作、季節行事などみなさんで楽しみましょう。
- ・ひよこルーム(乳幼児親子専用ルーム)は開館時~17:00に利用できます。
- *巡回育児相談 4月17日(水) 10:30~12:00



鷺宮児童館 鷺宮 3-40-13 ☎3337-8430

『ひまわりキッズ』火~金曜日 11:30~11:45

- ☆4月18日(木)からスタートします。
対象 0歳から就学前のお子さんと保護者
- ☆乳幼児親子ほっとルーム「にこにこルーム」
開設時間 開館から閉館時間の30分前まで
飲食時間 12時~13時
- ☆春休み期間(3月26日~4月5日)乳幼児親子の1Fホール優先利用は、12時~13時となります。
- *巡回育児相談 4月24日(水) 10:30~12:00



西中野児童館 白鷺 3-15-5 ☎3339-9826

『のびのびキッズ』水・金曜日 10:30~11:30

- ・新年度は4月12日(金)からスタートします。
新規・継続の方の登録をします。
- ・小・中学校春休み期間も小・中学生と場所を共有しながらになりますが
ぜひ、ご利用ください。
- ・4月24日(水)「こいのぼりをつくろう」
- *巡回育児相談 4月23日(火) 10:30~12:00



あかちゃんグループ IN 鷺宮児童館

- 月曜日のあかちゃんグループでは、初めての子育てで不安なことや離乳食のこと、あそびせ方などを育児アドバイザーと一緒に、おしゃべりしています。また、スキンシップ遊びを親子で楽しんでいます。
- 《会場》 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13
- 《日時》 毎週月曜日 10:00~17:00
ランチタイム 12:00~13:00
(祝日、年末年始はお休み)
- *身体測定 4月15日(月)



キッズ・プラザ武蔵台

乳幼児親子の居場所情報

上鷺宮 5-1-1 3970-0440

毎週月曜日・火曜日 午前10:45~12時 新年度は、4月22日(月)から始まります。

★校門ではなく、キッズ・プラザ武蔵台の大人用の門(新青梅街道の歩道橋の近く)からインターホンを押して入ってください。駐輪場は、ありません。自転車には乗って来ないでください。

