

# 9.10月号 鷺宮すこやか子育てだより



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)

## 親子であそんで!! わらって!!



遊びは、子どもが成長していくための栄養です。

赤ちゃんの時には、ふれあい遊びやまねっこ遊び、手遊びなど。あんよができるようになったら、お散歩や追いかけっこ、かくれんぼなどを子どもの目線になって一緒に楽しんでみてください。同じ遊びの繰り返しの中で、両足飛びや片足ケンケンなど、できることが増えていくことでしょう。

例えば、小さい虫を探す遊びは、子どものほうが得意だったり、おままごとでお母さんの口まねをしていたり、そんな子どもの姿に気がついた時は、子どもの成長を感じる瞬間です。

大好きなママやパパとの遊びの中でこそ、子どもの成長が培われていきます。「遊びは、子どもの成長にとって重要!」とあまり考えすぎず、一緒に笑いあい、楽しい時間を過ごしてみてください。



児童館の子育てひろばや、区立保育園での子育て教室も、親子で楽しく過ごす事ができます。各施設で実施日が異なりますので、事前に各施設へお問い合わせください。



## あかちゃんグループ IN 鷺宮児童館

初めての子育てで不安なことや離乳食のこと、あそば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  
3337-8430

◀日時▶ 毎週月曜日 10時～17時  
祝日、年末年始はお休み

◀ランチタイム▶ 12時～13時

◀プログラム▶

\*身体測定 9月9日 10月21日



## サンデー両親学級

★申し込みが必要です。(申し込み多数の場合は抽選です)

日時 10月20日(日) 午前の部 9:30～11:40  
午後の部 13:45～15:55

会場 若宮児童館 (児童館へは問合わせをしないでください)

申し込み方法 (申込期間 9月10日から9月20日)

- ①住所②両親の名前・年齢③電話番号(日中のご連絡先)
- ④出産予定日⑤参加希望日時・開催場所第1希望・第2希望を  
書いて封書にて下記にお申し込みください。

★申し込み・問い合わせ先★

〒150-0012 渋谷区広尾5-6-6 広尾プラザ5F  
(株)ポピンス「中野区両親学級」係  
電話 03-3447-5826

## 地域育児相談会

### 「おやこヨガ」

日時 9月10日(火)  
10:30～12:00

会場 かみさぎ児童館  
上鷺宮3-9-19

講師 子松 志乃子 氏

対象 生後6か月くらいから3歳  
までの乳幼児と保護者

定員 20組

★申込みは8月1日 10時から、  
かみさぎ児童館で受け付け定員に  
なりしだい締め切ります。

問合わせ かみさぎ児童館  
☎3998-0074



★中野区内在住の方、優先です

### 「野口さんの元気体操」

日時 10月23日(水)  
10:30～12:00

会場 西中野児童館  
白鷺3-15-5

講師 野口 栄子氏

定員 25名

一時保育 10名

★申込みは 10月2日 10時から  
西中野児童館で受け付け定員に  
なり次第締め切ります。

問合わせ 西中野児童館  
☎3339-9826



産後のからだところのセルフケア」

日時 10月30日(水)  
10:00～12:00

会場 大和西児童館  
大和町4-14-9

対象 乳幼児の保護者

※生後 210 日までのお子様(4/3  
以降生まれ)はご同伴いただけます。  
それ以上のお子様は一時保育をご利用  
ください。

定員 20名 一時保育 10名

★申込みは 10月1日 10時から  
大和西児童館で受け付け定員に  
なり次第締め切ります。

問合わせ 大和西児童館  
☎3330-5399

# いってみようよ じどうかん

児童館の開館時 10時～18時  
 休館日 日・月曜日 祝日 年末年始  
 \*開館時間内は誰でも遊べます。  
 詳細は各児童館へお問い合わせください



## 巡回育児相談

育児アドバイザーが、各児童館を巡回し、子育て相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。  
 時間 10:30～12:00



**大和児童館** 大和町 2-8-12 ☎3330-3261

『わんぱくキッズ』火・金曜日 11:00～11:30

秋期は9月6日(金)からスタートします。  
 地域のみなさんによるお話し会、手作りおもちゃ、ふれあい遊び、英語遊び、わらべうたを予定しています。お子さんの月齢は問いません。はじめての方もいつから参加しても大丈夫です。詳しくはお問い合わせください。

《プログラムの例》

9月10日(火) 野方図書館の絵本講座  
 10月1日(火)「ママと一緒にふれあいエクササイズ」  
 \*11:00～11:45

★らっこキッズルーム(乳幼児親子専用ルーム)は飲食ができます。12:00～13:00も利用できます。

★巡回育児相談 9月10日 10月8日

**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

★9月は11日(水)からスタートします

9月18日(水)10時半～12時

「ママと一緒にふれあいエクササイズ」

東京都児童館支援係による、親子のスキンシップ、子育てママの心身のリフレッシュを目的にした講座です。エクササイズ終了後、身体の不調改善アドバイス付き。

9月20日(金)、10月18日(金)「おはなし会」

大和朗読の会の方による紙芝居や絵本の読み聞かせ。

9月27日(金)「小麦粉粘土であそぼう」

10月2日(水)「アロマでリフレッシュ」

10月4日(金)「新聞紙あそび」

10月11日(金)「うんどうかいごっこ」

10月30日(水)10時～12時「産後のからだところのセルフケア」詳細は裏面に掲載。

★巡回育児相談 9月25日 10月16日



**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

秋期は、9月13日(金)から始まります。体を動かして遊ぶいい季節です。親子で体をつかった遊びを楽しみましょう。

★9月20日(金)、10月18日(金) ベビーマッサージ

①10:30～11:00 参加2回以上の方 10名

②11:10～11:40 初めの方 5名

※申し込みは、9月は、3日(火)から。10月は、1日(水)から受けつけます。若宮児童館まで。

★9月27日(金)「ごみ減量!生ごみで堆肥作り」

中野・環境市民の会の方が、生ごみをみかん箱ぐらゐの段ボールの中で堆肥にする方法を紹介してくれます。ほんとに簡単!だそうです。

★10月4日(金) 運動会ごっこ

★10月25日(金) ハロウィンごっこ

★巡回育児相談 9月3日 10月9日



**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

9月6日(金) 白鷺保育園出前保育

9月10日(火) 10月22日(火) 音遊び広場

9月14日(土) 10月12日(土) 午前中

イクメンデー

9月13日(金) 10月25日(金) セルフメンテナンス

★巡回育児相談 9月18日 10月30日

**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 11:15～11:45

秋期は9月11日(水)からはじめます。

\*「ちびっこタイム」(水・金 11:15～11:45)

親子で体操をしたり、手遊びをしたり、たくさん遊びながら親子共にお友だちをつくりましょう。

9月27日(金) 10月18日(金)「くまちゃんたいむ」

10月11日(金) 11:15～11:45 「運動会ごっこ」

10月30日(水) 11:30～12:00

ボランティアグループ「くまちゃんず」のみなさんが絵本の読み聞かせをしてくれます。

\*「たいそうタイム」(火・木 11:45～12:00)

9月10日(火) 親子ヨガ講座 詳細は裏面に掲載。

★巡回育児相談 9月11日 10月29日

**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

・9月11日(水) スタートです。

・9月13日(金) 砂あそび

・10月18日(金) 運動会ごっこ

・10月23日(水) 野口さんの元気体操中野

★巡回育児相談 9月4日 10月2日

## 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

上鷺宮 5-1-1 3970-0440 毎週月曜日・火曜日 午前10時45分から12時。

★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。

※10月1日(火) 都民の日で、小学校がお休みのため、乳幼児の利用はお休みです。

