



# 子育て案内

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)

## 教室など

### 育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
2月14日(木) 3月7日(木) 午前10時 ～11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)
3月12日(火) 午後1時 ～3時30分	8～10カ月児 赤ちゃんの歯の健康(歯科医師のお話)、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

### マタニティクラス

会場／中野保健センター

持ち物／筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	対象児・内容
2月15日(金) 午後1時15分 ～3時30分	母と子の歯と健康(歯科医師のお話)、母乳栄養と乳房管理、育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談
3月1日(金) 午前9時30分 ～11時30分	出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操、沐浴について、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。

## 健診

### 乳幼児健康診査

受付時間／(3歳児健診)

午後0時30分～1時

(3歳児健診以外)

午後0時45分～1時15分

会場／中野保健センター

持ち物／母子健康手帳、おたずね票、おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	2月19日(火)	2018年10月生
7カ月児健診	2月20日(水)	2018年6月生
1歳6カ月児健診	2月22日(金)	2017年7月生
2歳児健診	2月18日(月)	2017年1月生
3歳児健診	2月21日(木)	2016年1月1日～1月27日生

## 予防接種

### 日程

会場／中野保健センター

持ち物／母子健康手帳、予防票

ワクチン名	日程	受付時間
B型肝炎	2月13日(水)	午後1時～1時30分
ヒブ	3月13日(水)	
小児用肺炎球菌	4月16日(火)	
四種混合	2月6日(水) 3月6日(水) 4月8日(月)	
B C G	2月12日(火) 3月11日(月) 4月15日(月)	午後0時45分～1時30分
日本脳炎	2月8日(金)	
	3月8日(金) 4月12日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

※対象・接種間隔など、詳細は健康福祉カレンダーをご確認ください。



### いっしょにあそぼ♡

#こちょこちょまん #音楽に合わせて  
#りんごっこ午前11時 #のびのびタイム

くるぞ くるぞ  
くるくるくるぞ  
こちょこちょ  
笑わせに来るぞ

こちょこちょこちょ～  
×4回  
笑わせてくれて  
ありがとう

こちょこちょまんの  
次は、「つんつんまん」  
「ぎゅぎゅまん」  
やってみよう



保健師の子育て相談 期日 2月22日(金) 時間 午前10時～11時 会場 りんごっこ ☎0269(22)2259

子ども電話相談 ☎0269(23)3191 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

長野県小児救急電話相談 ☎#8000 午後7時～11時

長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026(219)2413





「わらべうた  
ベビーマッサージ」  
やさしいうたごえで  
リラックス☆



## 子育て支援センター 2・3月の行事予定

子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	2月22日(金) 午前10時30分～	ストレッチ 親子で楽しくストレッチ (会場：北部公民館)
	3月8日(金) 午前10時30分～	ひなまつり会 おひな様と一緒に遊ぶ
中央子育て支援センター (りんごっこ)	2月21日(休) 午前10時30分～	読み聞かせ SBCアナウンサーによる 楽しいお話
	3月14日(休) 午前10時30分～	ママビクス 親子で楽しくエアロ ビクス
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	2月16日(土) 午前10時30分～	パパ講座 お好み焼きを作ろう (要予約)
	3月15日(金) 午前10時30分～	げんきっこ ネームプレートを作ろう (会場：西部公民館)



うさぎっ子

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。



開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ㊟日・月・祝日

☎(22)6622 ※FAX兼用

りんごっこ ㊟日・火・祝日

☎(22)2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日

☎(38)1638 FAX(38)3114



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。

①お名前(ふりがな)②生年月日③性別④応募者のお名前⑤住所⑥電話番号⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、2月20日(水)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。



庶務課 ☎(22)2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



田中 梨瑚ちゃん (3カ月)

たくさん笑うようになったね。元気がいっぱい成長していったね!



折山 昭人くん (11カ月)

いっぱい食べて遊んで泣いて笑って、大きくなってね。



小林 侑生くん (1歳)

いっぱい運動していっぱい食べて元気に育ってね。



滝澤 菜々子ちゃん (5歳)

イチゴと幼稚園が大好き! やさしく育ってください。

