



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
4月11日(木) 5月16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)
5月17日(金) 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
4月19日(金) 午前9時30分 ～11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)、育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談
5月20日(月) 午後1時15分 ～3時30分	親と子の歯と健康(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	4月23日(火)	2018年12月生
7カ月児健診	4月24日(水)	2018年8月生
1歳6カ月児健診	4月26日(金)	2017年9月生
2歳児健診	4月22日(月)	2017年3月生
3歳児健診	4月25日(木)	2016年3月1日～4月5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、予診票

ワクチン名	日程	受付時間
B型肝炎	4月16日(火) 5月15日(水)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	4月8日(月) 5月8日(水)	
B C G	4月15日(月) 5月14日(火)	
日本脳炎	4月12日(金) 5月10日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

なかの公園

高梨館跡公園

中野市小館 1069 番 4



ひと足お先に
咲いています



#タカトオコヒガンザクラ #お花見できる公園
#高梨さくら祭り 4月14日 #なかの歴史

保健師の子育て相談	期日 4月26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			





リズムあそびで
スキンシップ!
りんごっこで11時
からやってるよ!



子育て支援センター 4・5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)	4月16日(火) 午前10時30分～	バンブー・リトミック 北部公民館に集合
	5月9日(木) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 こいのぼりと一緒にミニ運動会
中央子育て支援センター (りんごっこ)	4月25日(木) 午前10時30分～	ママビクス 親子で本格的エアロビ
	5月10日(金) 午後2時00分～	リトミック 優しいリズムで癒しの時間
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	4月16日(火) 午前10時30分～	桜を見に行こう 文化公園駐車場に集合
	5月14日(火) 午前10時30分～	お話びっくり箱の読み聞かせ 楽しいお話いっぱい

※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、4月22日(月)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



あらい あおと 荒井 碧斗くん (4歳)

年中さんも笑顔いっぱいでお過ごしね!



オミル ヨナルくん (1歳)

笑顔いっぱいのオミルくん。元気に育ってね!



やまもと しおり 山本 志織ちゃん (7カ月)

いつもニコニコの笑顔でみんなを笑顔にするしーちゃんです☆



こばやし あおい 小林 蒼生くん (3歳)

れい 怜生くん (10カ月)

いつまでも仲良しでいてね!

