



子育て案内

☎ 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
9月11日(水) 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）
9月10日(火) 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	内容
8月22日(木) 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
9月12日(木) 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	8月27日(火)	2019年4月生
7カ月児健診	8月28日(水)	2018年12月生
1歳6カ月児健診	8月30日(金)	2018年1月生
2歳児健診	8月26日(月)	2017年7月生
3歳児健診	8月29日(木)	2016年7月12日～8月7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	8月20日(火) 9月17日(火)	午後1時～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	9月9日(月)	午後1時～1時30分
B C G	9月10日(火)	
日本脳炎	8月9日(金) 9月6日(金)	午後0時45分～1時30分

※3日前までに予約が必要です。

なかの公園

北信濃ふるさと森文化公園
片塩1221



#サマーボブスレー #アゲハ蝶もいるよ
#プラネタリアム #BBQ #釣りに挑戦

ヘラクレスオオカブト

保健師の子育て相談	期日 8月23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～翌日8時		
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026(219)2413			





子育て支援センター 8・9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)	8月17日(土) 午前10時30分～	パパ講座 パパとチャプチャプ水遊び
	9月6日(金) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 お店屋さんで楽しくお買い物
中央子育て支援センター (りんごっこ)	8月21日(水) 午後2時00分～	親子ダンス スキンシップを楽しもう
	9月2日(月) 午前10時30分～	助産師講座 心温まる子育てのお話
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	8月29日(木) 午前10時30分～	交通安全教室 親子で交通安全を学ぼう
	9月3日(火) 午前11時00分～	お話しのゆりかご 楽しいお話いっぱいのお読み聞かせ

みんなで文化公園をおさんぽ



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いただくか、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

※お盆期間中の子育て支援センター運営について

8月13日(火)から16日(金)のお盆期間中「さくらんぼ」と「うさぎっ子」は休館し、「りんごっこ」のみ開所となります。



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、8月23日(金)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



いしくろ ほたか
石黒 秀岳くん (4歳)

兄姉と仲良く！元気に大きくなってね。



みやざわ はづき
宮澤 葉月ちゃん (11カ月)

もうすぐお誕生日です。1歳も健康に過ごせますように。



きうち ゆいは
木内 結葉ちゃん (9カ月)

たくさん食べてぶくぶくと元気いっぱいになってね！



いくたま はる
生玉 葉乙ちゃん (1歳)

これからも元気に育ってね(^)

