



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) 10月8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
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
10月10日(木) 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

※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	9月24日(火)	2019年5月生
7カ月児健診	9月25日(水)	2019年1月生
1歳6カ月児健診	9月27日(金)	2018年2月生
2歳児健診	9月30日(月)	2017年8月生
3歳児健診	9月26日(木)	2016年8月8日～9月9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	9月17日(火) 10月16日(水)	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) 10月7日(月)	午後1時～1時30分
B C G	9月10日(火) 10月8日(火)	
日本脳炎	9月6日(金) 10月4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

長丘公園
厚貝 153-5



ターザンロープは
6歳になったら
遊んでニャ



#ターザンロープ #ブランコ #ベンチ
#新幹線トンネル #長丘小の近く #芝生がきれい



保健師の子育て相談	期日 9月13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 9・10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)	9月18日(水) 午後2時00分～	ふたごの会 ふたごのママ! お話ししよう
	10月2日(水) 午前10時30分～	救急救命講座 乳幼児の事故防止について
中央子育て支援センター (りんごっこ)	9月30日(月) 午前10時30分～	北公園へ行こう 公園内をお散歩 (現地集合・要予約)
	10月11日(金) 午前10時30分～	ひまわり保育園訪問 (要予約・現地集合)
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	9月30日(月) 午前10時30分～	ナンパ・ストレッチ 楽しくストレッチ
	10月8日(火) 午前10時30分～	お散歩に行こう 高野辰之記念館に集合 (要予約)



りんごっこ

おやこでダンス!
いっしょにおどろ♡



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、9月20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



滝澤 陽くん (8カ月)

沢山食べてたくましく
大きく育ってね!



阿藤 圭佑くん (3歳)

紗永ちゃん (1歳)
仲良し兄妹?!♡



柳沢 咲良ちゃん (5歳)

姉弟仲良く笑顔いっぱい
で大きくなってね!



久保 心直くん (5歳)

保育園最後の年長さん
おもいっきり楽しんでね!

