



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
11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)
11月15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	内容
11月11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
12月7日(土) 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	11月26日(火)	2019年7月生
7カ月児健診	11月27日(水)	2019年3月生
1歳6カ月児健診	11月29日(金)	2018年4月生
2歳児健診	11月25日(月)	2017年10月生
3歳児健診	11月28日(木)	2016年10月4日～11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		
ヒブ	11月13日(水)	
小児用肺炎球菌	12月13日(金)	
四種混合	11月6日(水) 12月4日(水)	午後1時～1時30分
B C G	11月12日(火) 12月10日(火)	
日本脳炎	11月8日(金) 11月22日(金) 12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。

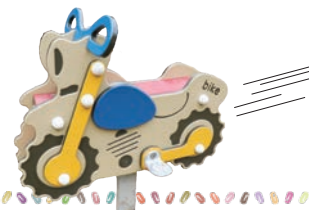
なかの公園

高丘公園

草間 1147 番地



ぼくのせなかにのっていきなよ



#広い公園 #遊具いっぱい #ターザンロープ
#滑り台 #トイレもあるよ #御魂ヶ池

保健師の子育て相談	期日 11月15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 11・12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)	11月29日(金) 午後2時00分～	さくらんぼ広場 作ってあそぼう
	12月6日(金) 午前10時30分～	クリスマス会 サンタさんがくるよ
中央子育て支援センター (りんごっこ)	11月25日(月) 午前10時30分～	交通安全教室 親子で楽しく学ぼう
	12月7日(土) 午前10時30分～	パパ講座 子育て塾 子育てのポイントを学ぼう
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	11月30日(土) 午前10時30分～	パパ講座 ハンバーグとサラダを作ろう
	12月2日(月) 午前10時30分～	産後ダンス リズムに合わせて骨盤ケア



ナンバ・ストレッチで
すっきり爽快☆



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、11月22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



井出 幸之介くん(1歳)

元気いっぱい、
すくすく育ってね!



丸山 篤樹くん(1歳)

元気いっぱい、
大きくな～れ!!



丸山 史織ちゃん(1歳)

元気いっぱい
大きくなってね☆



割田 喜介くん(1歳)

1歳おめでとう!
元気に大きくなあれっ!

