



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
12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)
12月12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
1月18日(土) 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	12月17日(火)	2019年8月生
7カ月児健診	12月18日(水)	2019年4月生
1歳6カ月児健診	12月20日(金)	2018年5月生
2歳児健診	12月16日(月)	2017年11月生
3歳児健診	12月19日(木)	2016年11月6日～12月8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	12月13日(金) 1月10日(金)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	1月24日(金)	
B C G	12月10日(火) 1月14日(火)	午後0時45分 ～1時30分
日本脳炎	12月27日(金) 1月17日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

親子の遊びをご紹介します

いっしょあそぼ!

「こそれこそれ」

こそりっこで、温まろう



♪いであそぶ
まふゆの



♪からだもこころも
どおーしよう?



♪こそれこそれ
こそれこそれ

①手拍子をして歌う

→ ②ぶるぶる震える格好をする

→ ③手と手を合わせてこする

♡ ○ ◁ #うたってあそぼう #りんごっこ #おやこでできるよ

保健師の子育て相談	期日 12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 12・1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)	12月18日(水) 午前11時～	お話のゆりかご 楽しい絵本の読み聞かせ
	1月10日(金) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 お正月遊びを楽しもう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	12月23日(月) 午前10時30分～	クリスマス会 ゆめの国へようこそ
	1月10日(金) 午後2時～	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)	12月17日(火) 午前10時30分～	クリスマス会 楽しいことがいっぱい
	1月14日(火) 午前10時30分～	お話のゆりかご どんなおはなしかな?



クリスマス会
やるよ～♪



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 ※ファクス兼用
りんごっこ ㊟日・火・祝日
☎ (22) 2259 ※ファクス兼用
うさぎっ子 ㊟日・水・祝日
☎ (38) 1638 ファクス (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、12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



小林 拓豊くん (4歳)

元気いっぱい
大きくな～れ☆



黒鳥 華蓮ちゃん (9カ月)

元気いっぱい すくすく
のびのび 大きくなってね♡



小林 燈和くん (1歳)

お誕生日おめでとう☆
元気に大きくな～れ^_^



小林 麦祇ちゃん (1歳)

☆1歳おめでとう☆
笑顔いっぱい子育てね★

