



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
12月8日(火) 1月8日(金) 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）
12月10日(木) 1月15日(金) 午後1時15分～ 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
1月16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、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22日(火)	2020年8月生
7カ月児健診	12月23日(水)	2020年4月生
1歳6カ月児健診	12月25日(金)	2019年5月生
2歳児健診	12月21日(月)	2018年11月生
3歳児健診	12月24日(木)	対象となる人には個別通知しています

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 C G	12月15日(火) 1月19日(火)	午後1時～1時30分
日本脳炎	12月11日(金) 1月22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。
※対象となる人には、個別通知しています。



親子の遊びをご紹介します

いっしょあそぼ!

「みんなのせんだくもの」 作詞・作曲 谷口園博
すわっていても たたいても できるよ!



①軽く体をたたき、揉んであげましょう → ②指のせんだくばさみでばちばち留めます → ③体を左右にゆすり、たかいたかいて抱きしめます

♡ ○ ◁ #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 1月21日(木) 時間 午前10時～11時 会場 うさぎっ子 ☎0269(38)1638

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～翌日午前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)	1月13日(水) 午前10時～	栄養相談 食に関する相談をお気軽にどうぞ
中央子育て支援センター (りんごっこ)	12月23日(水) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談をお気軽にどうぞ
	1月13日(水) 午前10時～	歯科相談 歯に関する相談をお気軽にどうぞ
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	1月15日(金) 午前10時30分～	救急救命講座 乳幼児の事故防止について
北部・中央・豊田 子育て支援センター	12月14日(月)～18日(金)	クリスマスウイーク クリスマスの飾りやお歌を楽しもう

※行事の詳細は市公式ホームページをご覧ください。各センターへお問い合わせください。



クリスマスウイーク (過去の様子)

ことしも
サンタさん
きてくれるかな♪



開館時間

北部・中央・豊田

午前9時～正午 午後1時30分～4時

※ご利用を希望する場合は、事前にご予約ください。(当日可)

☆問い合わせ先☆

さくらんぼ ⑩日・月・祝日 ☎ (22) 6622 ※FAX 兼

りんごっこ ⑩日・火・祝日 ☎ (22) 2259 ※FAX 兼

うさぎっ子 ⑩日・水・祝日 ☎ (38) 1638

FAX (38) 3114



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事は今後中止・延期・内容変更となる場合があります。



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、12月18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



黒岩 新くん (6歳)

美伶ちゃん (3歳)

寒くても元気いっぱいの2人！雪遊び楽しみなね♪



小林 乃愛ちゃん (10カ月)

もうすぐ1歳！クリスマスプレゼントにバースデープレゼント、いっぱいもらおうね♪



樋口 理奈ちゃん (9カ月)

たくさん食べていっぱい遊ぼうね！



内堀 歩睦くん (4カ月)

これから元気に育つてね！

