



# 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
1月8日(金) 2月5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)
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
2月8日(月) 午後1時15分～ 3時30分	親と子の歯の健康(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

※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	1月26日(火)	2020年9月生
7カ月児健診	1月27日(水)	2020年5月生
1歳6カ月児健診	1月29日(金)	2019年6月生
2歳児健診	1月25日(月)	2018年12月生
3歳児健診	1月28日(木)	2017年11月20日～12月15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 C G	1月19日(火) 2月9日(火)	午後1時～1時30分
日本脳炎	1月22日(金)	午後0時45分～1時30分

※BCGは3日前までに予約が必要です。

### 日本脳炎の予約受付が終了しました

感染症対策を行いながら実施していることから、今年度分の予約人数が定員に達しました。

今年度の接種対象者で、これから接種を希望する方は、来年度の日程を優先的にご案内しますので、ご理解とご協力をお願いします。

親子の遊びをご紹介します

### いっしょあそぼ!

「バスにのって」

作詞・作曲 谷口園博

いろんなみちをはしります!



①ハンドルを握って体を揺らす



→ ②3,2,1とカウントダウンして体を右に動かす



③体をそらせてフレーキがかかったようにする

♡ ○ ◁ #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 2月10日(水)	時間 午前10時～11時	会場 さくらんぼ	☎0269(22)6622
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 1・2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)	2月10日(水) 午前10時～	保健相談 計測、相談
中央子育て支援センター (りんごっこ)	1月21日(木) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談
	1月22日(金) 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)	1月22日(金) 午前10時～	保健相談 計測、相談
	2月4日(木) 午前10時～	歯科相談 歯に関する相談
	2月5日(金) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談
ひよこ保育園子育て支援センター (たまご)	1月19日(火) 午前10時～	健康講座 体のことQ&A



うさぎっ子 (過去の様子)

おもいきり  
あそんで  
おはなしてよ!



### 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)

### 開館時間 (たまご)

午前9時30分～午後0時30分 午後1時30分～3時30分

### ☆問い合わせ先☆

さくらんぼ	☎日・月・祝日	☎ (22) 6622
りんごっこ	☎日・火・祝日	☎ (22) 2259
うさぎっ子	☎日・水・祝日	☎ (38) 1638
たまご	☎土・日・祝日	☎ (22) 6292



※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。

※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うえ、1月21日(木)までにEメールまたは下記のQRコードリンク先からご応募ください。

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



小林 宇汰くん (9カ月)

我が家の怪獣でありアイドルの次男坊君です!!



穂積 昊くん (2歳)

かっこよくちょっぴり決めポーズ☆



蟻川 晴翔くん (11カ月)

もうすぐ1歳! 大好きなお姉ちゃんと一緒にいっぱい遊ぼうね!



篠原 颯太くん (1歳)

僕1歳になったよー! 笑って笑ってー、ハイチーズ



伊藤 快くん (8カ月)

元気にすくすく育ててね!!

