



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
3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)
3月2日(火) 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
2月8日(月) 午後1時15分～ 3時	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月8日(月) 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	2月16日(火)	2020年10月生
7カ月児健診	2月17日(水)	2020年6月生
1歳6カ月児健診	2月19日(金)	2019年7月生
2歳児健診	2月15日(月)	2019年1月生
3歳児健診	2月18日(木)	2017年12月16日～ 2018年1月21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	2月9日(火) 3月9日(火)	午後1時～1時30分
日本脳炎	3月5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。



親子の遊びをご紹介します

いっしょあそぼ!

「あっちこっち ピョン」
すわっていてもたっていてもできるよ!

作詞・作曲 浅野ななみ
編曲 淡海信一郎



①子どもの体を指先であっちこっち軽くつつく



→ ②子どもの体をくすぐる



→ ③6回拍手し、子どものほほを押さえる

♡ ○ ◁ #うたってあそぼう #うさぎっ子 #おやこでできるよ

保健師の子育て相談 期日 3月3日(水) 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 2・3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)	3月2日(火) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談をお気軽にどうぞ
	3月4日(木) 午前10時～	歯科相談 歯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)	2月18日(木) 午前11時～	救急救命講座 乳幼児の事故防止について
	2月25日(木) 午前10時～	就労相談 就労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)	2月16日(火) 午前10時30分～	助産師講座 心温まる子育てのおはなし
	3月8日(月) 午前10時～	栄養相談 食に関する相談をお気軽にどうぞ



(うさぎっ子)

コロナとたたかう
医療従事者のみなさん
ありがとう!



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 ㊟日・月・祝日 ☎ (22) 6622 ※FAX 兼

りんごっこ ㊟日・火・祝日 ☎ (22) 2259 ※FAX 兼

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日 ☎ (38) 1638

FAX (38) 3114



※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上、2月18日(木)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



渡辺 凌羽 くん (2歳)

車が大好き! これからも伸び伸び元気に育ってね!



藤森 一禾 ちゃん (2歳)

大自然の中でのびのび過ごしてね!



小林 瑚乃 ちゃん (2歳)

たくさん食べて元気に大きくなってね 😊



今井 柚衣奈 ちゃん (2歳)

2歳になりました。おしゃべり大好き。いっぱい遊ぼうね。

