



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
4月13日(火) 5月11日(火) 午前10時～ 11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でス キンシップ、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／4月15日 中野保健センター
5月17日 中央公民館
持ち物／筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
4月15日(木) 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
5月17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	4月20日(火)	2020年 12月生
7カ月 児健診	4月21日(水)	2020年 8月生
1歳6カ月 児健診	4月23日(金)	2019年 9月生
2歳児 健診	4月19日(月)	2019年 3月生
3歳児 健診	4月22日(木)	2018年 3月生

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	4月13日(火) 5月11日(火)	午後1時 ～1時30分

※日本脳炎の日程については、4月
に個別通知いたします。

※BCGは3日前までに予約が必要
です。

お子さんのことで悩んでいませんか？

中野市子育て世代包括支援センター

妊娠・出産・子育てについてのワンズ
トップ窓口です。
母子保健コーディネーター（保健師）
が、各支援機関と連携し、包括的な支
援を提供します。

健康づくり課母子保健係内
（市役所2階2番窓口）
平日：午前8時30分～午後5時15分
（土・日・祝・年末年始は休み）
☎0269(22)2111（内線388）

お気軽にご相談ください。



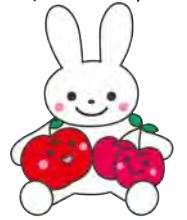
妊娠中や子育てに関する不安、
発達の心配、子どもの預け先
などなど…

保健師の子育て相談	期日 5月13日(木)	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			





ママさん
やっぴこ
かみじゅんく



子育て支援センター 4・5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)	4月23日(金) 午前10時30分～	ナンパ・ストレッチ ストレッチで気分爽やか!
	5月11日(火) 午前10時30分～	リトミック いろんなリズムで遊ぼう♪
中央子育て支援センター (りんごっこ)	4月23日(金) 午前10時～	ふたごの会 ふたごのママお話し しよう!
	5月7日(金) 午前10時30分～	リトミック 優しいリズムで癒し時間♪
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	4月16日(金) 午前10時30分～	お散歩 文化公園でお花見 ※要事前予約
	5月7日(金) 午前10時30分～	ベビーマッサージ わらべ歌のリズムに合 わせて♪



紙の雪だるまを作ったよ。(りんごっこ)

開館時間 (北部・中央・豊田)

午前8時30分～午後5時

☆問い合わせ先☆

さくらんぼ

☎ (22) 6622 ㊟日・月・祝日

りんごっこ

☎ (22) 2259 ㊟日・火・祝日

うさぎっ子

☎ (38) 1638 ㊟日・水・祝日



支援センター

※行事の詳細は市公式ホームページをご覧くださいか、
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、
4月22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



久保ひまりちゃん(8カ月) 蒼空くん(6歳)

元気いっぱいな6歳差兄妹♪
いつまでも仲良しでいてね♡



松澤 冬嵐くん(3カ月)

笑顔が増えてきたよ! 元気
いっぱいになって大きくなってね!



荒井 理仁くん(3歳)

4月から年少さん♪
笑顔いっぱい楽しんでね



北村 拓夢くん(1歳)

保育園でいっぱいあそんでね!

