

# 子育てだより

ながの電子申請

<https://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/>

☎…部署直通電話番号 市外局番「0263」は省略しています。  
ページID…市ホームページでIDを入力すると該当ページが表示されます。

## あんしんサポートルーム

問 中央あんしんサポートルーム ☎ 02855  
北部あんしんサポートルーム ☎ 0280 内線5547  
ページ ID:0002871

保健師や助産師が、妊娠中の心や体の相談、出産後のお子さんの身体測定、発育・発達について相談に応じます。

- 期日 月～金曜日（年末年始・祝日は除く）
- 時間 午前9時半～11時半、午後1時半～3時半
- 場所 ○中央あんしんサポートルーム（市保健福祉センター内）  
○北部あんしんサポートルーム（えんてらす内）
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

### 出張あんしんサポートルーム

場所	期日
片丘支所、榎川支所	9月5日(火)、10月3日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	9月12日(火)、10月10日(火)

- 時間 午前10時～11時半
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

## 健診・相談

問 健康づくり課保健予防係 ☎ 02855  
ページ ID:0029181

### 乳幼児健診・相談

健診名	期日
4カ月児健診	9月21日(木)
10カ月児相談	9月26日(火)
1歳6カ月児健診	9月13日(火)
3歳児健診	9月7日(木)・14日(木)

※グループに分けてご案内しますので、通知文に書かれた時間にお越しください。

- 場所 市保健福祉センター
  - 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオルなど
- ※母子健康手帳の「保護者の記録」、問診票を記入してお越しください。

## 図書館イベント

問 市立図書館 ☎ 3365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	毎週土曜日	午前11時～11時半	図書館本館 広丘図書館
	9月9日(土)・23日(土)		
すくすくおはなし会	9月5日(火)	午前11時15分～11時35分	図書館 片丘分館
すくすくスペシャルおはなし会	10月3日(火)	午前11時～11時45分	

※申し込み、参加費は不要です。

## 教室・相談

問 健康づくり課保健予防係 ☎ 02855

### ぴよぴよ教室（離乳食教室）

ページ ID:0002869

生後7～8カ月の離乳食や食べさせ方、仕上げ磨きについて学びます。

- 日時 9月8日(金)  
午前10時～11時半
- 場所 市保健福祉センター
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、離乳食の基本（4カ月児健診で配布した冊子）、託児に必要なもの
- 申し込み方法  
教室2日前の正午までに右のコード（電子申請）からお申し込みください。



### 親子にここご食事相談

ページ ID:0002868

離乳食など、お子さんやご家族の食事に関する相談に栄養士が応じます。

場所	期日	時間
中央	9月15日(金)・29日(金)、 10月6日(金)	午前10時～11時半
北部	9月7日(木)・21日(木)	

- 持ち物 母子健康手帳

### 口のケアと歯育相談

ページ ID:0002870

お子さんの仕上げ磨き、歯や口腔機能の不安や疑問に歯科衛生士が応じます。

場所	期日	時間
中央	9月20日(水)	午前10時～11時半
北部	9月1日(金)、 10月6日(金)	

- 持ち物 母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシなど

しほり  
子育て  
つながる相談室



Zoomを利用して、自宅にいながら市の専門の職員にオンラインで相談ができます。上のコード（電子申請）からお申し込みください。

- 対象 市内在住でおおむね0～3歳の子どもを育てる保護者

子育て支援センター・北部子育て支援センター・こども広場  
イチオシイベント



子育てリフレッシュ講座

問 北部子育て支援センター ☎07701

セルフマッサージで心も体もリフレッシュ！ 日常に癒やしの時間を取り入れてみませんか。

■対象 0～3歳（年少に上がる前の年度まで）の子どもを育てる保護者

※講座会場は、大人のみの参加となります。

■日時 9月29日(金) 午前10時～11時

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■内容 セルフマッサージ

■講師 原 あつみさん（アロマセラピスト）

■定員 15人（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 フェイスタオル、飲み物

■服装 UネックやVネックなど首元の開いた服、裾が簡単にまくれるズボン

■申し込み方法 右のコード（電子申請）からお申し込みください。



■申込期間

9月5日(火)午前8時～19日(火)午後5時

■託児 講座当日、生後3カ月のお子さんから託児（無料）ができます。希望する人は申込時に入力してください。

子育て施設の休館日

●子育て支援センター、図書館本館、こども広場…水曜日

●北部子育て支援センター…日曜日、えんてらすの全館休館日

定例イベント

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	9月14日(木)	午前11時～11時半	こども広場
おはなしトントン	9月6日(水)、10月4日(水)	午前10時45分～11時	北部子育て支援センター
乳幼児向けおはなし会	9月12日(火)、10月10日(火)	午前10時15分～10時35分	子育て支援センター
おはなし玉手箱	9月8日(金)、10月6日(金)	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	9月26日(火)		子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	9月25日(月)	午前10時15分～11時	北部子育て支援センター
体操とふれあい遊び	毎週金曜日	午前11時～11時20分	こども広場

このほかのイベントは、20～29ページのくらしの情報をご覧ください。



秘書広報課広報シティプロモーション係

問 ☎0333

✉ webmaster@city.shiojiri.lg.jp

市内在住の0歳～年長児のお子さんの写真を募集しています。

■申し込み方法

「お子さんの氏名(ふりがな)」「生年月日」「性別」「メッセージ(30字まで)」「応募者の氏名」「住所」「電話番号」「メールアドレス」を記入の上、メールまたは右のコード（電子申請）からお申し込みください。



■写真随時募集中！

※掲載の可否、掲載の時期については、担当への一任となります。

※掲載させていただく場合のみ、本市からメールにてご連絡させていただきます。



田村 紫音ちゃん(2歳)・碧葉ちゃん(5歳)

これからも2人で仲良く大きくなっていてね！



渡邊 かなた 叶多ちゃん(2歳)

日々成長する姿を見て嬉しいよ♪たくさん遊ぼうね！



金井 たくと 拓都ちゃん(5歳)・玲奈ちゃん(3歳)

仲良く元気に遊んで、たくましく育ってね！



梅寄 しょうが 棕雅ちゃん(3歳)

おしゃべり大好き！ これからもいろいろなお話聞かせてね。