



子育てだより



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、北部はえんてらす休館日を除く)
- 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	11月7日(火)、12月5日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	11月14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	11月16日(木)
10カ月児相談	11月21日(火)
1歳6カ月児健診	11月8日(火)、12月6日(火)
3歳児健診	11月9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
	11月11日(土)・25日(土)、12月9日(土)		広丘図書館
すくすくおはなし会	11月7日(火)	午前11時15分～11時35分	図書館 片丘分館

※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 11月10日(金)、12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)でお申し込みください。



親子にこここ食事相談

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	11月10日(金)・24日(金)、12月1日(金)	午前10時～11時半
北部	11月2日(木)・16日(木)、12月7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	11月15日(火)	午前10時～11時半
北部	11月6日(月)、12月1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

しおじり
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 「季節のお楽しみ会」

問 北部子育て支援センター ☎547701

お楽しみって何かな？ 親子で見て・聞いて・真似して
楽しみましょう。

■対象 0～3歳（年少に上がる前の年度まで）のお子
さんとその保護者

■日時 12月5日(火)

○第1部 午前9時40分～10時20分

○第2部 午前10時50分～11時半

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■講師 赤津 章恵さん（なんごう劇場代表）

■内容 季節のおはなし、わらべうたあそび など

■定員 各回親子12組（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法 右のコード（電子申請）で
お申し込みください。

■申込期間

11月14日(火)午前8時～28日(火)午後5時

▼第1部



▼第2部



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	11月9日(木)	午前11時～11時半	こども広場
おはなしトントン	11月1日(火)、12月6日(火)	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	11月14日(火)	午前10時15分～10時半	子育て支援センター
おはなし玉手箱	11月10日(金)、12月8日(金)	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	11月28日(火)		子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	11月21日(火)	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。



太田 ^{ゆいと} 唯斗ちゃん(4歳)

立派なお兄ちゃんに
なってね！



太田 ^{ゆあ} 唯彩ちゃん(3歳)

いつもお手伝い
ありがとう。



里見 ^{かなは} 奏羽ちゃん(5カ月)

にぎやかであったかくて
愛おしい毎日をありがとう！



川名 ^{めぐる} 恵瑠ちゃん(3歳)

ミニーちゃんが大好きなめぐちゃん。
また会いに行こうね！