



# 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 ☎②0855  
北部あんしんサポートルーム ☎②0280 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	1月9日(火)、2月6日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	1月16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 ☎②0855

ページ ID:0029181

## 乳幼児健診・相談

健診名	期日
4カ月児健診	1月25日(木)
10カ月児相談	1月23日(火)
1歳6カ月児健診	1月17日(火)、2月7日(火)
3歳児健診	1月11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 ☎③3365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	1月6日(土)・13日(土)・20日(土)	午前11時～11時半	図書館本館
	1月13日(土)・27日(土)		広丘図書館

※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 ☎②0855

### 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 1月12日(金)、2月9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	1月5日(金)・19日(金)、 2月2日(金)	午前10時～11時半
北部	1月11日(木)・25日(木)、 2月8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	1月10日(火)	午前10時～11時半
北部	1月26日(金)、 2月9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



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)で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



みんなであ・そ・ぼ「やってみよう！バルーンアート」

問 こども広場 ☎6660

お子さんと一緒にバルーンアートを作りませんか。シールなどで飾り付けて、バルーンアートの作品を仕上げます。

■対象 こども広場に登録している親子  
※未登録の方は、前日までに登録をしてください。登録料300円と運転免許証など本人確認ができるものをお持ちください。

※お子さん1人につき保護者が1人ついてください。

■日時 2月17日(土)

- 第1部 午前10時15分～11時
- 第2部 午前11時15分～正午

■場所 こども広場木育コーナー

■講師 東海林 とも子さん  
(ピンキーバルーン)

■定員 各回親子10組(先着順)

■参加費 子ども1人につき500円(材料費)

■持ち物 スマートフォンまたはカメラなど  
(個人記念撮影用)

■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 1月22日(月)午前8時～2月9日(金)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	1月11日(休)、2月8日(休)	午前11時～11時半	こども広場
おはなしトントン	1月10日(休)、2月7日(休)	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	1月9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	1月12日(金)、2月9日(金)	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	1月30日(火)		子育て支援センター
こみおばちゃんのわらべうた	1月23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、22～29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 ☎20333  
✉ 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)で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。



かえで  
松橋 楓ちゃん(7カ月)

元気にすくすく大きくなってね！！  
パパとママの宝物だよ！！



おとは  
藤森 音羽ちゃん(1歳)

山雅大好きなやんちゃガール！！  
成長が楽しみだね☆



すず  
田口 澄珠ちゃん(1歳)

ママと同じ誕生日のすーちゃん！  
笑顔あふれる毎日を過ごそうね！



ななせ  
城水 七成ちゃん(1歳)

今年もいっぱい遊んで食べて  
にこにこ楽しもうね！！