子育てだより

電子申請
URL https://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/

直…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　直 ㊿0855
北部あんしんサポートルーム　☎㊿0280　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、出産後の子どもの身体測定、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、楢川支所	11月５日㈫、12月３日㈫
洗馬支所、北小野地区センター	11月12日㈫、12月10日㈫

■**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　直 ㊿0855　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28日㈭
10カ月児相談	11月26日㈫
１歳６カ月児健診	11月13日㈬
３歳児健診	11月14日㈭・21日㈭

※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　☎㊿3365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	11月16日㈯	午前11時～11時半	洗馬分館、片丘分館
	11月23日㈯		広丘図書館、楢川分館
	12月７日㈯		北小野分館、宗賀分館、吉田分館
すくすくおはなし会	12月３日㈫	午前11時15分～11時35分	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　直 ㊿0855

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15日㈮
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。

親子にこにこ食事相談

ページ ID:0002868

離乳食など、子どもや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13日㈬・27日㈬	午前10時～11時半
北部	11月７日㈭・21日㈭、12月５日㈭	

■**持ち物**　母子健康手帳

口のケアと歯育相談

ページ ID:0002870

子どもの仕上げ磨き、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６日㈬、12月４日㈬	午前10時～11時半
北部	11月29日㈮	

■**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

乳幼児の救急法

問 北部子育て支援センター　直 ㊿7701

乳幼児の病気や事故のときに慌てないよう、救急法を学びませんか。

■**対象**　0歳から小学校に上がる前までの子どもを育てる保護者
■**日時**　12月7日㈯　午前9時半～11時半
■**場所**　えんてらす 1 階101・102会議室（託児は2階203会議室・204和室）
■**講師**　大倉　恵子さん（赤十字幼児安全法指導員）
■**定員**　15組（先着順）
■**参加費**　無料
■**持ち物**　腰まである古ストッキング（サポートタイプでないもの）、常温の小さい保冷剤2個、大判ハンカチ、飲み物、動きやすい服装
■**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11日㈪午前8時～25日㈪午後5時
■**託児**　講座当日、生後3カ月の子どもから託児（無料）ができます。希望する人は申込時にご入力ください。
※この講座を初めて受講する人を優先します。受講経験のある人は11月18日㈪以降にお申し込みください。

子育て施設の休館日　●こども広場、子育て支援センター…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
※えんぱーくの工事に伴い、子育て支援センターはこども広場に移転し、図書館本館は12月ごろまで休館となります。

定例イベント

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	11月14日㈭	午前11時～11時20分	こども広場
おはなしトントン	11月6日㈬、12月4日㈬	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1日㈮、12月2日㈪	午前10時15分～10時半	こども広場
おはなし玉手箱	11月7日㈭	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	11月21日㈭	午前10時半～10時45分	こども広場
こみおばちゃんのわらべうた	11月21日㈭	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。

しおじりっこ フォト しおふぉと

問 秘書広報課広報広聴係
直 ㊿0333
webmaster@city.shiojiri.lg.jp

市内在住の0歳～年長児の子どもの写真を募集しています。

■**申し込み方法**
「子どもの氏名(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！**
※掲載させていただく際は、本市からメールにてご連絡させていただきます。

小島　灯禾（ほたか）ちゃん（4カ月）
生まれてきてくれてありがとう！
これからも仲良く暮らそうね

小澤　玄宗（げんしゅう）ちゃん（1歳）
生まれてきてくれてありがとう。
玄ちゃん大好きだよ！

中野　碧（あお）ちゃん（1歳）
誰かに何かを否定されたって迷わず
我が道を突き進め！　自由が1番！

渡辺　咲良（さら）ちゃん（1歳）
きれいなお花のように、
たくさん笑顔でいてね！