

# 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 9:30～11:30、13:30～15:30
- 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、榑川支所	5月13日(火)、6月3日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	5月20日(火)

■ 時間 10:00～11:30

■ 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	5月22日(木)
10カ月児相談	5月27日(火)
1歳6カ月児健診	5月14日(火)
3歳児健診	5月15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	5月10日(土)・17日(土)・24日(土)・31日(土)、6月7日(土)	10:30～11:00	図書館本館
	5月10日(土)・24日(土)	11:00～11:30	広丘図書館
すくすくおはなし会	5月13日(火)	11:15～11:35	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 ☎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 5月16日(金)  
10:00～11:30

■ 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

5月14日(水)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、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	5月7日(水)・21日(水)、6月4日(水)	10:00～11:30
北部	5月15日(木)・29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

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	5月21日(火)	10:00～11:30
北部	5月9日(金)、6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歳の子どもの育てる保護者

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「時短メイクで私らしく」

問 北部子育て支援センター ☎ 547701

メイクでリフレッシュし、ママのビューティータイムを楽しんでみませんか。

■対象 講座当日0～3歳（年少に上がる前）の子どもを育てる保護者

■日時 6月12日(木) 10:00～11:00

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

※会場は大人のための参加となります。

■講師

大宮 小依さん (Total Make up Director)

■定員 12組 (申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■持ち物 お持ちのメイク道具

■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 5月19日(月)～30日(金)

■託児 講座当日、生後3カ月以上の子どもの託児（無料）ができます。希望者は申込時に入力してください。

※抽選結果は、6月3日(火)までにメールで連絡します。



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	5月8日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	5月14日(水)、6月4日(水)	10:45～11:00	北部子育て支援センター
乳幼児向けおはなし会	5月13日(火)、6月10日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	5月9日(金)	10:15～10:30	北部子育て支援センター
	5月23日(金)		子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	5月22日(木)	10:15～11:00	北部子育て支援センター
体操とふれあい遊び	5月23日(金)・30日(金)、6月6日(金)	11:00～11:20	こども広場

このほかのイベントは、18～25ページのくらしの情報をご覧ください。



秘書広報課広報広聴係

問 ☎ 020333

✉ 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（フリガナ）、生年月日、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、メールまたは下のコード（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。



東海林 <sup>がく</sup> 岳ちゃん(2歳)・<sup>りく</sup> 陸ちゃん(11カ月)  
ヤンチャなお兄ちゃん、弟に少し優しくできるようになったね。



曾根原 <sup>きこ</sup> 稀心ちゃん(5カ月)  
これから離乳食が始まるね！  
たくさん食べて大きくなってね！



小坂 <sup>はな</sup> 陽花ちゃん(1歳)  
「陽だまり」のように暖かく  
幸せにあふれますように！



高谷 <sup>みこと</sup> 実言ちゃん(3歳)  
毎日幸せをありがとう！  
これからも元気に大きくなってね！