



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 ☎ 02880 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、榎川支所	12月2日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	12月16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 ☎ 02855 ページ ID:0029181

乳幼児健診・相談

健診名	期日
4カ月児健診	12月25日(木)
10カ月児相談	12月23日(火)
1歳6カ月児健診	12月10日(水)
3歳児健診	12月18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 ☎ 03365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	毎週土曜日 (12月20日(土)を除く)	10:30～11:00	図書館本館
クリスマス おはなし会	12月13日(土)	10:00～10:30	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 ☎ 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 12月17日(水) 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 右のコード(電子申請)でお申し込みください。

■ 申込締め切り日時
12月15日(月) 12:00



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	12月10日(水)・24日(水)、 8年1月7日(水)	10:00～ 11:30
北部	12月4日(木)・18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	12月24日(水)	10:00～ 11:30
北部	12月5日(金)、 8年1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

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 ☎ 547701

- 乳幼児の病気や事故に役立つ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児中の保護者
- 日時 令和8年1月24日(出) 9:30~11:30
- 場所 えんてらす 1階101・102会議室
- 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)、常温の保冷剤2個(小さいもの)、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 12月13日(出)~27日(出)
- ※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12月20日(出)以降にお申し込みください。
- 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。



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	12月11日(内)	11:00~11:20	こども広場
おはなしトントン	12月3日(外)、8年1月7日(外)	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	12月9日(外)	10:15~10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	12月11日(内)	10:15~10:30	北部子育て支援センター
	12月19日(金)	10:15~10:30	子育て支援センター
こみおばちゃんのわらべうた	12月25日(内)	10:15~11:00	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	11:00~11:20	こども広場

このほかのイベントは、20~28ページをご覧ください。



秘書広報課 広報広聴係
問 ☎ 520333
✉ 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、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。



清澤 いちか 一華ちゃん(1歳)
まったりお顔にいつも癒されてるよ。
大好きだよ!



清澤 いろは 彩蓮ちゃん(3歳)
我が家のPrincess。
大好きだよ!



清澤 いっき 泉樹ちゃん(6歳)
お兄ちゃんとして支えてくれて
ありがとう! 大好きだよ!



百瀬 かえら 楓蘭ちゃん(4カ月)
たくさん食べて、寝て、パパを
超えるくらい大きくなってね!