



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	1月13日(火)、2月3日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	1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 ☎ 02855 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22日(火)
10カ月児相談	1月27日(火)
1歳6カ月児健診	1月14日(火)、2月4日(火)
3歳児健診	1月15日(火)

※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	1月10日(土)・17日(土)・31日(土)、2月7日(土)	10:30～11:00	図書館本館
	1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	1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 ☎ 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 1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 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
1月14日(火) 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	1月7日(火)・21日(火)、2月4日(火)	10:00～11:30
北部	1月15日(火)・29日(火)	

■ 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	1月21日(火)	10:00～11:30
北部	1月9日(金)、2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



Zoomを利用して、自宅にし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



第3回ふたごちゃん会「制作&おしゃべり交流会」

問 子育て支援センター ☎ 03382

双子（多胎児）がいる家庭や、双子を妊娠している人たちが集う講座です。保護者が楽しめる制作や子育てについての情報交換をします。子どもを預けてご参加ください。

■対象 双子の子ども（就園している双子も参加可）と保護者、双子を妊娠している人

■日時 2月21日(土) 10:00～11:30

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■参加費 無料

■持ち物 着替え、飲み物、おむつ など

■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19日(月)～2月7日(土)

■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。



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8日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	1月7日(水)、2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	1月13日(火)、2月10日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	1月13日(火)、2月6日(金)	10:15～10:30	北部子育て支援センター
	1月23日(金)	10:15～10:30	子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	1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	毎週金曜日	11:00～11:20	こども広場

このほかのイベントは、16～25ページをご覧ください。



秘書広報課 広報広聴係

問 ☎ 0333

✉ 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。



古畑 ゆいな 友依菜ちゃん（9カ月）

毎日、笑顔をありがとう！
すくすく元気に育ってね！



森田 えま 愛菜ちゃん（11カ月）

もうすぐ1歳！ 愛菜がいてくれて
パパとママは幸せいっぱい！



本田 あやと 絢音ちゃん（4歳）

いっぱい食べて遊んで笑って、
たくさん思い出を作ろうね！



本田 おとや 音弥ちゃん（2歳）

おしゃべりできるようになってきて
楽しいね！ たくさん遊ぼうね！