



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 ☎ 0280 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

- 日時 4月14日(火) 10:00～11:30
- 場所 片丘支所、楢川支所、北小野地区センター
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
- 申し込み方法
健康づくり課へ電話(☎ 02855)でお申し込みください。
- 申込締め切り日 4月10日(金)

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 | 4月23日(木) |
| 10カ月児相談 | 4月21日(火) |
| 1歳6カ月児健診 | 4月8日(水) |
| 3歳児健診 | 4月16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 | 10:30～11:00 | 図書館本館 |
| | 4月11日(土)・25日(土) | 11:00～11:30 | 広丘図書館 |
| すくすくおはなし会 | 4月14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。

- 期日 4月17日(金)
- 時間 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
4月15日(水) 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 | 4月8日(水)・22日(水) | 10:00～11:30 |
| 北部 | 4月16日(木)・30日(木)、5月7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 | 4月22日(水) | 10:00～11:30 |
| 北部 | 4月6日(月) | |

- 持ち物 母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシなど

しほり
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

おでかけ支援センター～季節を感じながら、外遊びを楽しみませんか～

問 子育て支援センター ☎ 3382

親子で体を動かしたり、消防署へお散歩に行ったりしましょう。

■対象 講座当日に3歳（年少に上がる前）までの外を歩ける子どもと保護者

■日時 5月19日(火) 10:00～11:00（雨天中止）

■集合場所 桔梗小学校西側なかよし広場

■定員 親子15組（申し込み多数の場合は抽選）

■参加費 無料

■持ち物 飲み物、帽子、着替え、動きやすい服装、履き慣れた靴

■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 4月13日(月)～24日(金)

※抽選の結果は4月28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 | 4月9日(木) | 11:00～11:20 | こども広場 |
| おはなしトントン | 4月8日(水) | 10:30～10:45 | 北部子育て支援センター |
| 乳幼児向けおはなし会 | 4月14日(火) | 10:15～10:30 | 子育て支援センター |
| おはなし玉手箱 | 4月17日(金)、5月8日(金) | 10:30～10:45 | 北部子育て支援センター |
| | 4月20日(月) | 10:30～10:45 | 子育て支援センター |
| こみおばちゃんのわらべうた | 4月23日(木) | 10:15～11:00 | 北部子育て支援センター |

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、本市からメールでご連絡します。



坂田 ^{せな} 聖七ちゃん（3歳）

春から保育園頑張りうね！
みんなセナちゃんが大好きだよ！



荻原 ^{れんと} 蓮叶ちゃん（2歳）

いつもみんなに笑顔をありがとう！
れんれん、だいすき！



塩島 ^{ゆうじ} 由士ちゃん（1歳）

たくさん運動して、たくさん食べて、
元気に育ってね！



小松 ^{いおり} 伊織ちゃん（4カ月）

あなたと過ごす毎日がすてきな
思い出です。元気に育ってね！