



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 10月6日(火) 10:00～11:30
- 場所 片丘支所、榑川支所、北小野支所
- 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 10月2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	10月22日(木)
10カ月児相談	10月27日(火)
1歳6カ月児健診	10月7日(火)
3歳児健診	10月8日(水)・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 ☎ 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
	10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	10月6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 10月16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
10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	10月7日(火)・21日(火)	10:00～11:30
北部	10月1日(木)・15日(木)、11月5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	10月21日(火)	10:00～11:30
北部	10月5日(月)、11月9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



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



ふたごちゃん会「制作・リフレッシュ&おしゃべり交流会」

問 子育て支援センター ☎ 3382

双子（多胎児）の子どもがいる家庭や双子を妊娠している人たちが集まり、子どもと離れて簡単な制作をしたり、リフレッシュしたりしましょう。

■対象

双子の子どもの保護者、双子を妊娠している人

■日時 11月10日(火) 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 託児に必要な物

■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 10月5日(月)～27日(火)

■託児 講座当日、生後3カ月～3歳（年少に上がる前まで）の子どもを託児（無料）ができます。希望する人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	10月8日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	10月7日(水)、11月4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	10月6日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	10月2日(金)、11月6日(金)	10:30～10:45	北部子育て支援センター
	10月19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	10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、20～29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、担当からメールでご連絡します。



つぶら 赤羽 円ちゃん（8カ月）

かわいいつぶらちゃん、元気にビッグに育ってね！！



こはる 荒瀬 心春ちゃん（6カ月）

家族みんなを幸せにしてくれてありがとう。大好きだよ！



ひおり 上條 陽央利ちゃん（1歳）

これからも元気いっぱい大きくなってね！！



れんと 荻原 蓮叶ちゃん（3歳）

3歳のお誕生日おめでとう！楽しいことたくさんしようね！