

子育て



- ・会場が書いてないものはそれぞれの問合せ先と同じ場所です。
- ・申込み問合せの時間は、特に記述がない限り平日8：30～17：15にお願いします。



2歳児歯っぴー教室



市内在住の令和5年1月生まれのお子さんと保護者が対象。歯科健診・歯科相談・上の前歯のフッ素塗布（希望者）を行います。先着36組。
〈日時〉4月24日（木）（所要時間は午前中の1時間程度）
〈会場〉サングリモ中込2階 口腔歯科保健センター
〈申込み・問合せ〉健康づくり推進課 口腔歯科保健係 63-3781

パパママ教室（4・5月分）

〈会場・申込み・問合せ〉佐久市保健センター 63-3080

〈時間〉いずれも9：30～11：20

妊娠4～8か月頃の妊婦さん対象

平日コース	前期	おなかの中の赤ちゃん、妊娠中の栄養、妊婦体操、おなかをさわってみよう、腹帯の巻き方、おっぱいの手入れ・授乳、フリートーク	5月14日（水）
	後期	出産後の育児、抱っこの仕方、栄養・減塩ワンポイント、妊婦体操、おむつの仕方、沐浴について、フリートーク	4月9日（水）
休日コース	前期	おなかの中の赤ちゃん、妊娠中の栄養、妊婦体操、おなかをさわってみよう、腹帯の巻き方、おっぱいの手入れ・授乳、フリートーク	4月13日（日）
	後期	出産後の育児、抱っこの仕方、栄養・減塩ワンポイント、妊婦体操、おむつの仕方、沐浴について、フリートーク	5月11日（日）

つどいの広場

〈問合せ〉子育て支援課 62-3149

市内在住で就学前未就園のお子さんと保護者のみなさん向けの、情報交換や仲間づくりの場。参加無料です。子育て相談も行っています。

★育児講座のみ要申込（1ヶ月前から受付）。詳細はお問合せ下さい。

会 場 ・ 開 催 曜 日 と 時 間	
★ 育 児 講 座 （ 要 申 込 ）	
旧平賀保育園内「つどいの広場」月～水・金・土 9：00～16：00（12：00～13：00※昼食の利用がある方のみ） ★4月25日（金）絵本の読み聞かせ ★5月分はホームページをご覧ください	
あさしな保育園内「つどいの広場」月・水・金 9：00～14：00（12：00～12：45※昼食の利用がある方のみ） ★4月23日（水）絵本の読み聞かせ ★5月分はホームページをご覧ください	
もちづき保育園内「さくらんぼ広場」月～木 9：00～14：00（12：00～12：45※昼食の利用がある方のみ） ★4月22日（火）絵本の読み聞かせ ★5月分はホームページをご覧ください	
うすだ健康館内「つどいの広場」月・水～金 9：00～14：00（12：00～12：45※昼食の利用がある方のみ） ★4月18日（金）絵本の読み聞かせ ★5月分はホームページをご覧ください	
中佐都児童館内「つどいの広場」月～木9：00～12：00 ★4月24日（木）絵本の読み聞かせ ★5月分はホームページをご覧ください	

子育てサロン4月分

子育て真っ最中の保護者の皆さんの子育てに関する相談、情報交換、交流の場です。就学前のお子さんと保護者と一緒に参加してください。

〈時間〉9：30～11：30（自由来館制です）

〈児童館名・日にち〉日程は変更になる場合もあります。ご了承ください。

佐久平浅間	16日		東	15日		あさしな	24日	
岩村田	11日	25日	佐久城山	24日		望月	18日	
中佐都	18日		中込	17日		白田		
高瀬	23日		野沢	23日		切原		
小田井	14日		泉	16日		青沼	15日	
平根	21日		岸野	14日		田口	22日	

〈問合せ〉子育て支援課 62-3149 または 各児童館

離乳食教室

時間は申込時にお伝えします。その他、詳細については下記連絡先までお問合せください。

【はい あ～んして】

生後3～4か月児をもつお母さん、お父さん、ご家族が対象。講話、すりつぶし体験、試食などを通して、疑問や不安を解決しましょう。

〈日にち・会場〉

4月18日（金） 浅科保健センター・・・③

4月23日（水） 佐久市保健センター・・・①



【もぐもぐできるかな】

生後8～9か月児をもつお母さん、お父さん、ご家族が対象。離乳食が進み、出てきた疑問や不安を個別相談、試食を通し、解決しましょう。

〈日にち・会場〉

4月16日（水） 佐久市保健センター・・・①

4月22日（火） あいとびあ白田・・・②



〈申込み・問合せ〉①佐久市保健センター 63-3080

②白田支所 健康づくり推進係 82-3115

③浅科支所 健康づくり推進係 58-2089

④望月支所 健康づくり推進係 53-3111

市立図書館

乳幼児向けおはなしの会



乳幼児向けの絵本や紙芝居の楽しい読み聞かせです。おでかけください。

会場	日時	問合せTel
浅科図書館	4月10日（木）10：30～	58-4321
中央図書館	4月17日（木）10：30～	67-2111

