

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4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〉7月17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（7・8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9:30~11:30
 妊娠4~8か月頃の妊婦さん対象

コース	時期	内容	日時
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	7月22日（火）
	後期	出産後の育児、抱っこの仕方、栄養・減塩ワンプイント、妊婦体操、おむつの仕方、沐浴について、産後うつについて、フリートーク	8月6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	8月24日（日）
	後期	出産後の育児、抱っこの仕方、栄養・減塩ワンプイント、妊婦体操、おむつの仕方、沐浴について、産後うつについて、フリートーク	7月20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）
★7月4日（金）ベビーマッサージ（1歳未満対象）	★8月29日（金）作って遊ぼう
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）
★7月9日（水）いざという時のための～救急法～	★8月20日（水）作って遊ぼう
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）
★7月17日（木）食事のはなし	★8月21日（木）作って遊ぼう
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）
★7月23日（水）おっぱいミルク卒業	★8月27日（水）作って遊ぼう
中佐都児童館内「つどいの広場」	月～木 9:00~12:00
★7月1日（火）ベビードレス（1歳未満対象）	8月28日（木）作って遊ぼう

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
白田図書館	7月9日（水）10:30~	82-3932
望月図書館	7月11日（金）10:30~	53-0230
中央図書館	7月17日（木）10:30~	67-2111

子育てサロン7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	2日 16日	佐久城山	24日	白田	1日
岩村田	11日 25日	中込	3日 17日	切原	8日
中佐都	4日 18日	野沢	9日 23日	青沼	15日
高瀬	9日 23日	泉	2日 16日	田口	22日
小田井	7日	岸野	14日	あいとび	29日 30日
平根	14日	あさしな	10日 24日	あ白田	
東	1日 15日	望月	4日 18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〉

- 7月11日（金） あいとびあ白田・・・②
- 7月17日（木） 望月総合支援センター・・・④
- 7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〉

- 7月9日（水） 佐久市保健センター・・・①
- 7月15日（火） 浅科保健センター・・・③
- 7月17日（木） 望月総合支援センター・・・④



- 〈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

公民館学習講座

子育て楽しみ隊！ベビーマッサージ教室（全2回）

赤ちゃんの便秘解消や発達を促すマッサージを体験する教室です。服を着たままで出来ます。

定員は7組（2~6か月の赤ちゃんとお母さん）、参加費は無料です。

〈日時〉①8月22日 ②9月12日

いずれも（金）10:00~11:30

〈申込受付〉7月23日（水）～ 中込公民館 62-0504

親子あそび&リトミックⅡ

音楽教育「リトミック」を使い、歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう！ 定員は20組、参加費は100円程度です。

〈日時〉8月28日（木）10:00~11:30

〈申込受付〉7月30日（水）～ 浅間公民館 67-2110





天来記念館

〈問合せ〉53-4158 (月/火休館)

〈入館料〉一般310円、高校・大学生260円、小・中学生150円

「夏の寺子屋 in 天来記念館」

自分の書いた字をインテリア作品にしよう (古典の臨書を体験しよう)
対象は小・中学生、定員は5名 (小学生低学年は保護者同伴) 参加費は300円です。

〈日時〉7月19日(土)、7月20日(日)13:00~15:00

〈申込締切〉7月18日(金)まで

子ども公民館 ~夏は佐久市公民館へ~

中央	66-0551	野沢	62-0116	東	67-2545	浅科	58-3957
浅間	67-2110	中込	62-0504	臼田	82-2106	望月	53-2548

※申込みは佐久市公式LINEから。 ※不明点は各公民館へ。

※LINEで「佐久市」と検索、佐久市公式LINEをお友達追加。

①佐久市公式LINE→トーク画面のメニュー→イベント予約→希望講座を選択!

②右のQRコードをLINEアプリのQRコードリーダーで読み込み→希望講座を選択!



※すべて抽選です。講座によっては初めての方を優先する場合があります。各講座とも原則子どもと保護者が対象で、参加は原則保護者同伴でお願いします。

わがまちふるさと探検 (低学年は保護者同伴)

〈申込〉7月1日(火)~7月22日(火) 〈担当〉中央公民館

①佐久の文化財を探検しよう!

佐久の文化財3か所をバスで回ります。岩村田ヒカリゴケ自生地→大井城跡・玉城のケヤキ→市考古遺物展示室

定員は10組(20名程度)、参加費は無料です。

〈日時〉7月26日(土)9:00~12:00

②佐久の施設を探検しよう!

公民館・美術館・図書館3つの館を歩いて回ります。

定員は10組(20名程度)、参加費は無料です。

〈日時〉7月27日(日)9:00~12:00

中込駅と中込のまちなか探検

中込駅と中込のまちを楽しく探検してみよう!

定員は15組(30名程度)、参加費は1人300円程度です。

〈日時〉8月4日(月)9:30~11:30

〈申込〉7月2日(水)~7月7日(月) 〈担当〉中込公民館

万華鏡&スライムづくり

オリジナル万華鏡をつくってみよう。スライムもやるよ!!

定員は12組(24名程度)、参加費は1人400円程度です。

〈日時〉8月4日(月)9:30~11:30

〈申込〉7月7日(月)~7月10日(木) 〈担当〉東公民館

夏休み茶道教室

お抹茶の味、和の心を体験してみよう。

定員は7組(14名程度)、参加費は1人300円程度です。

〈日時〉8月8日(金)9:30~11:30

〈申込〉7月7日(月)~7月10日(木) 〈担当〉東公民館



親子防災体験教室

火おこし体験、マッチ使えますか? 非常食ってどんな味? 作って食べてみよう。ガスでいろいろな物を凍らせてみよう。

定員は8組(16名程度)、参加費は無料です。

〈日時〉8月8日(金)9:00~12:00

〈申込〉7月7日(月)~ 〈担当〉野沢公民館



トレジャーハンター 2000万年前の佐久を探そう

(2講座のうち1講座選べます。)

〈申込〉6月20日(金)~7月4日(金) 〈担当〉中込公民館

①川で宝石を探そう!

古代の地層を学びながら、鉱石探しをしてみよう。

定員は10組(20名程度)、参加費は200円程度です。

〈日時〉7月29日(火)9:00~12:00

②探してみよう海の化石!

山の中で海の化石を探してみよう。

定員は10組(20名程度)、参加費は800円程度です。

〈日時〉8月8日(金)9:00~12:00



親子ステンドグラス教室

ヨットまたは、魚のキーホルダー作りに挑戦してみよう!

①②どちらかを選んでください。

定員は各回16名、参加費は1人1000円程度(子どものみ)です。

〈日時〉8月6日(水)

①9:00~12:00 ②13:30~16:30

〈申込〉7月1日(火)~7月8日(火) 〈担当〉臼田公民館

親子で楽しむ科学マジック教室

ゲーム感覚で科学を楽しもう! プラ板等親子で一緒に作りましょう!

定員は30組(75名程度)、参加費は1人500円程度(子どものみ)です。

〈日時〉8月9日(土)9:00~12:00

〈申込〉7月1日(火)~7月8日(火) 〈担当〉臼田公民館

親子DEスマホを分解してみよう!

スマホを分解してリサイクルについて考えてみませんか!

①②どちらかを選んでください。

定員は各回10組、参加費は無料です。

〈日時〉8月12日(火)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

〈申込〉7月7日(月)~7月11日(金) 〈担当〉浅間公民館



浅科音頭教室

浅科音頭を練習して、どんどん祭りで踊ろう! (事前申込不要)

参加費は無料です。

〈日時〉①8月1日(金)18:00~19:00

②8月6日(水)19:00~20:00

〈担当〉浅科公民館

