

# 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8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〉11月20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（11・12月分）

〈会場・申込み・問合せ〉佐久市保健センター 63-3080  
〈時間〉前期9：30～11：30 後期9：30～12：00  
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 | 11月20日（木） |
|-------|----|--------------------------------------------------------------|-----------|
|       | 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、産後うつについて、フリートーク | 12月4日（木）  |
| 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 | 12月14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、産後うつについて、フリートーク | 11月9日（日）  |

## 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〉

- 11月18日（火） 望月総合支援センター・・・④
- 11月21日（金） あいとびあ白田・・・・・・②



### 【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〉

- 11月6日（木） 佐久市保健センター・・・・①
- 11月18日（火） 望月総合支援センター・・・・④
- 11月27日（木） 浅科保健センター・・・・③



- 〈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

## 子育てサロン11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 | 5日  | 19日 | 東    | 4日  | 18日 | あさしな | 13日 | 27日 |
| 岩村田   | 14日 | 28日 | 佐久城山 | 13日 | 27日 | 望月   | 7日  | 21日 |
| 中佐都   | 7日  | 21日 | 中込   | 6日  | 20日 | 白田   | 4日  |     |
| 高瀬    | 12日 | 26日 | 野沢   | 12日 | 26日 | 切原   | 11日 |     |
| 小田井   | 17日 |     | 泉    | 5日  | 19日 | 青沼   | 18日 |     |
| 平根    | 10日 |     | 岸野   | 10日 |     | 田口   | 25日 |     |

〈問合せ〉子育て支援課 62-3149 または 各児童館

## 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<br>9：00～16：00（12：00～13：00※昼食の利用がある方のみ） |  |
| ★11月25日（火）クリスマスの飾りを作ろう★12月22日（月）みんなで楽しくクリスマス会                 |  |
| あさしな保育園内「つどいの広場」月・水・金<br>9：00～14：00（12：00～12：45※昼食の利用がある方のみ）  |  |
| ★11月28日（金）クリスマスの飾りを作ろう★12月8日（月）みんなで楽しくクリスマス会                  |  |
| もちづき保育園内「さくらんぼ広場」月～木<br>9：00～14：00（12：00～12：45※昼食の利用がある方のみ）   |  |
| ★11月20日（木）クリスマスの飾りを作ろう★12月18日（木）みんなで楽しくクリスマス会                 |  |
| うすだ健康館内「つどいの広場」月・水～金<br>9：00～14：00（12：00～12：45※昼食の利用がある方のみ）   |  |
| ★11月17日（月）クリスマスの飾りを作ろう★12月15日（月）みんなで楽しくクリスマス会                 |  |
| 中佐都児童館内「つどいの広場」月～木9：00～12：00                                  |  |
| ★11月27日（木）クリスマスの飾りを作ろう★12月23日（火）みんなで楽しくクリスマス会                 |  |

## 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 | 11月12日（水）10：30～ | 82-3932 |
| 望月図書館 | 11月14日（金）10：30～ | 53-0230 |
| 中央図書館 | 11月20日（木）10：30～ | 67-2111 |

## おやこの食育教室②



～カラフルおいしいバランスごはんづくり～  
調理を通しておやこで楽しい時間を過ごしてみませんか。  
定員は8組（先着順）、参加費は無料、会場は佐久市保健センターです。  
〈日時〉11月29日（土）10：00～13：00  
〈申込・問合せ〉11月14日（金）まで（電話またはLINE 申込）  
健康づくり推進課 62-3189