

# 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12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〉3月12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（3・4月分）

〈会場・申込み・問合せ〉  
 3月：佐久市保健センター 63-3080  
 4月：こども・子育て支援拠点施設 77-7493  
 〈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	3月4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、産後うつについて、フリートーク	4月10日（金）
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12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	3月8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）
★3月10日（火）お楽しみ会	★4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）
★3月11日（水）お楽しみ会	★4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）
★3月5日（木）お楽しみ会	★4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）
★3月6日（金）お楽しみ会	★4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
★3月12日（木）お楽しみ会	★4月分はホームページをご覧ください

## 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	3月11日（水）10:30~	82-3932
望月図書館	3月13日（金）10:30~	53-0230
中央図書館	3月19日（木）10:30~	67-2111

## 子育てサロン3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	4日	東	3日	あさしな	12日
岩村田	13日	佐久城山	12日	望月	6日
中佐都	6日	中込	5日	白田	3日
高瀬	11日	野沢	11日	切原	10日
小田井	2日	泉	4日	青沼	
平根	9日	岸野	2日	田口	

〈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〉

- 3月 3日（火） 佐久市保健センター・・・①
- 3月 4日（水） 望月総合支援センター・・・④
- 3月 6日（金） あいとぴあ白田・・・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〉

- 3月 4日（水） 望月総合支援センター・・・④
- 3月 5日（木） 佐久市保健センター・・・①
- 3月 10日（火） 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

## 公民館学習講座

### 佐久市乳幼児学級

申込QRコード⇒  
2月10日（火）から



乳幼児の保護者の皆さん、大人も子どももいっしょに「仲間づくり」しませんか。市内で3教室開講します。仲間づくりや育児の情報交換の場にもなるよう、ふれあい遊び、季節を感じる外遊び、歌遊びなど計画しています。子育ての楽しさを一緒に見つけましょう。

教室名	中央・浅科・望月	浅間・東	中込・野沢・白田
開催場所	市民創錬センター または浅科会館	浅間会館 または東会館	中込会館または 生涯学習センター
開催日（原則）	5月~2月、年間13回（毎回10:00~11:30） 第1・3木曜日 第1・3火曜日 第2・4木曜日		
対象	佐久市に在住、申込時点で1歳以上入園前のお子さんと保護者（祖父母の皆さんなど子育てに関わっている方を含む）		
定員	各教室25組		
参加費	無料（ただし材料費は参加者負担）		
申込期間	2月10日（火）~4月15日（水）		
申込方法	佐久市LINE→子育て→乳幼児学級→参加申込		
問合せ	中央公民館 66-0551		

