

# 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6年2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〉5月21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（5・6月分）

〈会場・申込み・問合せ〉こども・子育て支援拠点施設 77-7493  
 〈申込み〉LINE予約にて2日前まで（土・日・祝日除く）  
 〈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	5月19日（火）
	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	6月3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	6月7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17日（日）

## 子育てサロン5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	20日	日	東	12日	26日	あさしな	14日	28日
岩村田	8日	22日	佐久城山	14日	28日	望月	1日	15日
中佐都	1日	15日	中込	13日	27日	白田	開催なし	
高瀬	13日	27日	野沢	7日	21日	切原	12日	日
小田井	18日	日	泉	20日	日	青沼	19日	日
平根	11日	25日	岸野	11日	日	田口	26日	日

〈問合せ〉こども政策課 62-3149

## 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
望月図書館	5月 8日（金）10:30~	53-0230
白田図書館	5月13日（水）10:30~	82-3932
中央図書館	5月21日（木）10:30~	67-2111

## 離乳食教室

〈会場・問合せ〉こども・子育て支援拠点施設 77-7493  
 〈申込み〉LINE予約にて2日前まで（土・日・祝日除く）

### 【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。  
 〈日時〉5月 7日（木）9:30~11:00（受付9:15~）  
 5月21日（木）9:30~11:00（受付9:15~）

### 【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。  
 〈日時〉5月14日（木）9:30~10:45（受付9:10~）

## つどいの広場

〈問合せ〉こども政策課 62-3149

就学前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です。子育て相談も行っています。

会場	開催曜日と時間
★育児講座（要申込）	
「野沢つどいの広場」	月~水・金~日 9:00~16:00
★育児講座「わらべうたあそび」	18日（月）10:30~11:00
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）
★育児講座「わらべうたあそび」	15日（金）10:30~11:00
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）
★育児講座「歯のはなし」	26日（火）10:30~11:00
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）
★育児講座「ママの体ケア（1歳未満対象）」	22日（金）10:30~11:00
中佐都児童館内「つどいの広場」	月~木 9:00~12:00
★育児講座「わらべうたあそび」	28日（木）10:30~11:00

※育児講座（要申込）は電話または市公式LINEから申込みください。

## 公民館学習講座

### 親子パン教室



パン教室はLINE申込可



親子でパン作り体験！  
 美味しい「マイパン」づくりに挑戦します。  
 定員は小・中学生の親子6組（12名程度・超えた場合は抽選）、参加費は1人400円程度です。  
 〈日時〉6月14日（日）9:30~12:00  
 〈申込受付〉5月14日（木）~5月20日（水）中込公民館 62-0504

### 親子あそび&リトミック教室

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！定員は各回10組、参加費は無料です。  
 〈日時〉6月14日（日）  
 ① 9:30~10:20 あんよ期~3歳まで  
 ② 10:30~11:20 3ヶ月~たっち期まで  
 〈申込受付〉5月14日（木）~ 白田公民館 82-2106

