

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16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〉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	7月24日（金）
	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	8月7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	8月23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	7月5日（日）

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	1日	15日	東	14日	日	あさしな	9日	23日
岩村田	10日	24日	佐久城山	9日	23日	望月	3日	17日
中佐都	3日	17日	中込	8日	22日	白田	7日	日
高瀬	8日	22日	野沢	2日	16日	切原	14日	日
小田井	6日	日	泉	1日	15日	青沼	21日	日
平根	13日	日	岸野	6日	日	田口	日	日

〈問合せ〉こども政策課 62-3149

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」

「ひと文字アート」に挑戦しよう！学校では習わない古代の文字を色紙に書いてステキなアート作品を作りましょう。
対象は小・中学生、定員は各日5名（小学生低学年は保護者同伴）参加費は300円です。

〈日時〉①7月25日（土） ②7月26日（日）
いずれも13：00～15：00

〈申込受付〉7月1日（水）～7月24日（金）

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〉7月 2日（木）9：30～11：00（受付9：15～）
7月30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〉7月 9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（土日祝日も開館しています） 9：00～16：00
★育児講座「ベビーマッサージ（1歳未満対象）」14日（火）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「食事のはなし」8日（水）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「救急法」22日（水）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「おっぱいミルク卒乳」23日（木）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「絵本の講座」7日（火）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。

親子で足育教室（姿勢教室）

自分の姿勢を計測して親子で姿勢の大切さを学びましょう。小学生向けの姿勢教室と「食育」ワンポイントアドバイスも行います。定員は15組程度（小学生と保護者）、参加費は無料、会場は市民創錬センターです。

〈日時〉7月19日（日）10：00～11：30

〈申込受付〉7月1日（水）～7月15日（水）健康づくり推進課62-3189



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 8日（水）10：30～	82-3932
望月図書館	7月10日（金）10：30～	53-0230
中央図書館	7月16日（木）10：30～	67-2111

文化財事務所 〈問合せ〉 63-5321

こども考古学教室

勾玉づくりや展示室見学を行います。(午前午後2回開催)
定員は各回30名(小・中学生及び保護者)、参加費は無料です。

〈日時〉8月23日(日) ①10:00~12:00
②13:00~15:00

〈申込受付〉8月3日(月)~8月17日(月)

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。
服を着たまま出来ます。

定員は7組(2~6ヶ月の赤ちゃんとお母さん)、参加費は無料です。

〈日時〉①8月21日(金) ②9月11日(金)
10:00~11:30

〈申込受付〉7月22日(水)~ 中込公民館 62-0504



佐久市子ども未来館
Saku Children's Future Center

イベント情報は
こちら



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!



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をお願いします。

親子でピククルボール 抽選

公民館(室内)でできる、テニス、バドミントン、卓球を組み合わせたようなニュースポーツです。

定員は10組(20名程度)、参加費は1人100円程度です。

〈日時〉7月25日(土) 10:00~12:00

〈申込〉7月1日(水)~7月20日(月・祝) 〈担当〉中央公民館

親子防災教室 抽選

いざというときに役立つ防災クイズなどに挑戦し、身を守る方法を親子で楽しく学ぼう。

定員は15組(30名程度)、参加費は無料です。

〈日時〉7月25日(土) 9:30~11:00

〈申込〉7月1日(水)~7月8日(水) 〈担当〉野沢公民館

わがまちふるさと探検 佐久の文化財を探検! 抽選

佐久の文化財3か所をバスで回ります。

「龍岡城跡」→「成田山薬師寺 山門」→「野沢の女男木」

定員は10組(20名程度)、参加費は1人100円程度です。

〈日時〉7月26日(日) 9:00~12:00

〈申込〉7月1日(水)~7月20日(月・祝) 〈担当〉中央公民館

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〉①7月31日(金) 18:00~19:00

②8月5日(水) 19:00~20:00

〈担当〉浅科公民館



親子でスポーツ! ~ボウリング編~ 抽選

皆で楽しくチャレンジしよう。

定員は10組(30名程度)、

参加費は大人1000円程度、子ども500円程度です。

〈日時〉8月6日(木) 9:20~10:50 (※終了時間厳守)

〈申込〉7月7日(火)~7月14日(火) 〈担当〉東公民館



茶道教室 抽選

お抹茶の味、和の心を体験してみよう。

①②③④、ひとつ選んでください。内容は同じです。

定員は各回3組(6名程度)、参加費は1人500円程度です。

〈日時〉8月7日(金) ①9:30~ ②10:30~

③13:30~ ④14:30~

〈申込〉7月8日(水)~7月14日(火) 〈担当〉東公民館



「飛ばす」をテーマにした親子科学教室 抽選

かさ袋ロケットと空気砲を作ってみよう!

定員は30組(75名程度)、参加費は1人100円程度です。

〈日時〉8月8日(土) 9:00~12:00

〈申込〉7月1日(水)~7月8日(水) 〈担当〉臼田公民館



おやこDEスマホを分解してみよう! 抽選

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!

①か②どちらかを選んでください。内容は同じです。

定員は各回10組、参加費は無料です。

〈日時〉8月13日(木)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

〈申込〉7月6日(月)~7月10日(金) 〈担当〉浅間公民館



昆虫について学ぼう 抽選

身近にいる昆虫を見て、ふれたり名前を覚えたり特徴を学びましょう。
見終わったら、もとの場所にかえしてあげましょう。

定員は10組(20名程度)、参加費は大人300円程度、子ども200円程度です。

〈日時〉8月7日(金) 9:20~14:30

〈申込〉7月6日(月)~7月10日(金) 〈担当〉浅科公民館



親子で一緒にリフレッシュ! 抽選

わくわくヨガ体験

もうすぐ夏休みも終わり。親子で一緒にリフレッシュしましょう。

定員は10組(20名程度)、参加費は無料です。

〈日時〉8月23日(日) 10:00~11:30

〈申込〉7月23日(木)~7月30日(木) 〈担当〉野沢公民館

