

2024年度 (2024年4月～2025年3月)

すこやかカレンダー

連絡先 佐久穂町役場
健康福祉課 保健係

電話 86-2528 又は 2525

ホームページ <http://www.town.sakuho.nagano.jp/>
E-mail kenkoudukuri@town.sakuho.nagano.jp

場所 こどもセンター 健診室 ※健診・相談はすべて午前です。

4か月健診		受付時間：9:30～9:40
対象児	2023年12月生まれ	2024年 4月19日(金)
	2024年 1月生まれ	5月28日(火)
	2月生まれ	6月21日(金)
	3月生まれ	7月26日(金)
	4月生まれ	8月30日(金)
	5月生まれ	9月20日(金)
	6月生まれ	10月18日(金)
	7月生まれ	11月22日(金)
	8月生まれ	12月13日(金)
	9月生まれ	2025年 1月17日(金)
	10月生まれ	2月14日(金)
11月生まれ	3月18日(火)	

7か月健診		受付時間：9:20～9:30
対象児	2023年 8月生まれ	2024年 4月19日(金)
	9月生まれ	5月28日(火)
	10月生まれ	6月21日(金)
	11月生まれ	7月26日(金)
	12月生まれ	8月30日(金)
	2024年 1月生まれ	9月20日(金)
	2月生まれ	10月18日(金)
	3月生まれ	11月22日(金)
	4月生まれ	12月13日(金)
	5月生まれ	2025年 1月17日(金)
	6月生まれ	2月14日(金)
	7月生まれ	3月18日(火)

10か月健診		受付時間：9:00～9:10
対象児	2023年 6月生まれ	2024年 5月28日(火)
	7月生まれ	6月21日(金)
	8月生まれ	7月26日(金)
	9月生まれ	8月30日(金)
	10月生まれ	9月20日(金)
	11月生まれ	10月18日(金)
	12月生まれ	11月22日(金)
	2024年 1月生まれ	12月13日(金)
	2月生まれ	2025年 1月17日(金)
	3月生まれ	2月14日(金)
	4月生まれ	3月18日(火)

Baby Cooking ① (初めての離乳食教室編)		受付時間は通知にてご案内します
対象児	2023年12月生まれ / 2024年1・2月生まれ	2024年 5月16日(木)
	2024年 3・4・5月生まれ	8月 9日(金)
	2024年 6・7・8月生まれ	11月 7日(木)
	2024年 9・10・11月生まれ	2025年 2月 6日(木)

Baby Cooking ② (中期ステップ編)		受付時間は通知にてご案内します
対象児	2023年 6・7・8月生まれ	2024年 4月12日(金)
	2023年 9・10・11月生まれ	7月12日(金)
	2023年12月生まれ / 2024年1・2月生まれ	10月11日(金)
	2024年 3・4・5月生まれ	2025年 1月24日(金)

お誕生相談		受付時間：9:00～9:15
対象児	2023年 2・3月生まれ	2024年 4月26日(金)
	2023年 4・5月生まれ	6月28日(金)
	2023年 6・7月生まれ	8月23日(金)
	2023年 8・9月生まれ	10月25日(金)
	2023年10・11月生まれ	12月20日(金)
	2023年12月 / 2024年1月生まれ	2025年 2月28日(金)

2歳児相談		受付時間：9:00～9:15
対象児	2022年 1・2月生まれ	2024年 5月14日(火)
	2022年 3・4月生まれ	7月 9日(火)
	2022年 5・6月生まれ	9月10日(火)
	2022年 7・8月生まれ	11月12日(火)
	2022年 9・10月生まれ	2025年 1月14日(火)
	2022年 11・12月生まれ	3月11日(火)

※欠席される場合は、必ず事前に保健係までご連絡ください。

健診・相談の持ち物

- 母子健康手帳
- 記入した問診票
- バスタオル
- 尿 (3歳児健診のみ)



1歳6か月児健診		受付時間：9:00～9:15
対象児	2022年 8・9月生まれ	2024年 5月21日(火)
	2022年10・11・12月生まれ	8月 2日(金)
	2023年 1・2月生まれ	10月 1日(火)
	2023年 3・4月生まれ	2025年 1月10日(金)
	2023年 5・6・7月生まれ	3月 7日(金)

3歳児健診		受付時間は通知にてご案内します
対象児	2020年11・12月生まれ	2024年 4月16日(火)
	2021年 1・2月生まれ	6月18日(火)
	2021年 3・4月生まれ	8月20日(火)
	2021年 5・6月生まれ	10月29日(火)
	2021年 7・8・9月生まれ	12月17日(火)
	2021年 10・11月生まれ	2025年 2月18日(火)

育児・健康相談 木曜日に変更になりました!!

助産師・栄養士・保健師が個別の相談をお受けします。
体重測定だけでも利用できます。
助産師相談は予約制です。
個別相談も右のQRコードより予約が可能です。



- 曜日：第2・4木曜日 ※母子健康手帳の交付は、育児・健康相談と役場で
行っています。必ず事前に保健師まで連絡をお願いします。
- 時間：9:00～12:00 ※変更になる月もあります。詳細はお問い合わせください。

子育てランド

お子さんと保護者のための子育て教室

- 対象：1歳6か月頃までのお子さんと保護者
- 受付時間：9:15～9:30
- 持ち物：母子健康手帳

※申し込みの必要はありません。お子さんの体重測定ができます。

2024年 5月22日(水)	実施日
7月24日(水)	
9月25日(水)	
11月20日(水)	
2025年 1月22日(水)	
3月26日(水)	

妊婦教室

助産師さんによる妊娠から出産、そして産後の生活についてのお話です。

- 日程：
2024年 6月27日(木)
10月24日(木)
2025年 2月27日(木)

- 時間：13:30～15:30 ※詳細は通知をご覧ください。



集団健康診査の女性限定日 (託児あり)

12月 4日(水)

- ※託児があります！年に1回は健診を受けましょう。
- ※健診受診は事前に申し込みが必要です。



※各事業は、諸事情により延期・中止になる場合があります。