

# 2026年度

(2026年4月  
～2027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](mailto:kenkoudukuri@town.sakuho.nagano.jp)

場所 こどもセンター 健診室

健診・相談のお知らせが、町の公式LINEより届きます



4か月健診		受付時間：9:30～9:40
対象児	2025年12月生まれ	2026年 4月24日(金)
	2026年 1月生まれ	5月29日(金)
	2月生まれ	6月30日(火)
	3月生まれ	7月31日(金)
	4月生まれ	8月28日(金)
	5月生まれ	9月29日(火)
	6月生まれ	10月30日(金)
	7月生まれ	11月20日(金)
	8月生まれ	12月22日(火)
	9月生まれ	2027年 1月29日(金)
	10月生まれ	2月26日(金)
11月生まれ	3月26日(金)	

7か月健診		受付時間：9:20～9:30
対象児	2025年 9月生まれ	2026年 4月24日(金)
	10月生まれ	5月29日(金)
	11月生まれ	6月30日(火)
	12月生まれ	7月31日(金)
	2026年 1月生まれ	8月28日(金)
	2月生まれ	9月29日(火)
	3月生まれ	10月30日(金)
	4月生まれ	11月20日(金)
	5月生まれ	12月22日(火)
	6月生まれ	2027年 1月29日(金)
	7月生まれ	2月26日(金)
8月生まれ	3月26日(金)	

10か月健診		受付時間：9:00～9:10
対象児	2025年 6月生まれ	2026年 4月24日(金)
	7月生まれ	5月29日(金)
	8月生まれ	6月30日(火)
	9月生まれ	7月31日(金)
	10月生まれ	8月28日(金)
	11月生まれ	9月29日(火)
	12月生まれ	10月30日(金)
	2026年 1月生まれ	11月20日(金)
	2月生まれ	12月22日(火)
	3月生まれ	2027年 1月29日(金)
	4月生まれ	2月26日(金)
5月生まれ	3月26日(金)	

初めての離乳食教室 (午前)		受付時間は通知にてご案内します
対象児	2025年12月生まれ / 2026年1・2月生まれ	2026年 5月14日(木)
	2026年 3・4・5月生まれ	8月 7日(金)
	2026年 6・7・8月生まれ	11月13日(金)
	2026年 9・10・11月生まれ	2027年 2月10日(水)

離乳食ステップアップ教室 (午前)		受付時間は通知にてご案内します
対象児	2025年 6・7・8月生まれ	2026年 4月17日(金)
	2025年 9・10・11月生まれ	7月 9日(木)
	2025年12月生まれ / 2026年1・2月生まれ	10月 8日(木)
	2026年 3・4・5月生まれ	2027年 1月22日(金)

お誕生相談		受付時間：9:00～9:15
対象児	2025年 2・3・4月生まれ	2026年 6月23日(火)
	2025年 5・6・7・8月生まれ	9月15日(火)
	2025年 9・10・11月生まれ	12月15日(火)
	2025年12月生まれ / 2026年1・2月生まれ	2027年 3月16日(火)

1歳6か月児健診		受付時間：9:00～9:15
対象児	2024年 8月1日～10月31日生まれ	2026年 6月 2日(火)
	2024年 11月1日～2025年1月31日生まれ	9月 8日(火)
	2025年 2月1日～5月15日生まれ	12月 8日(火)
	2025年 5月16日～8月31日生まれ	2027年 3月12日(金)

2歳児相談		受付時間：9:00～9:15
対象児	2024年 1・2・3月生まれ	2026年 4月10日(金)
	2024年 4・5月生まれ	7月10日(金)
	2024年 6・7・8月生まれ	10月 9日(金)
	2024年 9・10・11月生まれ	2027年 1月12日(火)

3歳児健診 (午前)		受付時間は通知にてご案内いたします
対象児	2022年12月・2023年 1・2月生まれ	2026年 5月12日(火)
	2023年 3・4・5月生まれ	8月 4日(火)
	2023年 6・7・8月生まれ	11月10日(火)
	2023年 9・10・11月生まれ	2027年 2月 9日(火)

## ●健診・相談の持ち物●

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

※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。



## 育児・助産師相談 予約用QRコードはこちら→



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。右のQRコードより、町の公式LINEから予約が可能です。  
個別相談の予約、空き状況の確認もできます。

- 曜日：第1・3木曜日 ※母子健康手帳の交付は、育児相談と役場窓口で行っています。必ず事前に保健係まで連絡をお願いします。
- 時間：9:00～11:30 ※変更になる月もあります。詳細はお問い合わせください。

## 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：2026年 6月18日(木)
- 10月15日(木)
- 2027年 2月18日(木)

- 時間：13:30～15:30
- ※詳細は通知をご覧ください。



## 子育てランド

親子でいっしょに  
あったか子育て教室



- 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

※申込みは必要はありません。お子さんの体重測定ができます。  
※11月のみ火曜日になります。

2026年	5月27日(水)	実施日
	7月29日(水)	
	9月30日(水)	
	11月24日(火)	
2027年	1月27日(水)	
	3月24日(水)	

## 集団健康診査の女性限定日 (託児あり)

2026年 11月27日(金)

- ※託児があります！
- 年に1回は健診を受けましょう。
- ※健診を受診するには、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。