

スポーツに興味のある子どもたち & 保護者の皆さん

スポーツ教室を開催します

市総合体育館 ☎833-4061、くろしおアリーナ ☎878-1150

この春、スポーツを通じて健康な身体づくりを始めてみませんか。申込方法、参加料など詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご確認ください。



対 象	教室名	日 程
①新年長児	幼児水なれ教室	5月9日(火)から毎週火曜日16時～16時45分、全4回
②新小学1・2年生	陸上チャレンジ～小学生走り方教室～	5月21日(日)9時～10時
③新小学3～6年生	陸上チャレンジ～小学生走り方教室～	5月21日(日)10時45分～12時15分
④新小学生	小学生サッカー教室(初心者クラス)	5月15日(月)から毎週月曜日17時半～18時半、全8回
⑤新年少児～新小学3年生	ふれあいサッカー体験DAY	4月23日(日)10時～11時または14時半～15時半

※①～④の申し込み締め切りは4月26日(火)21時必着。⑤の申し込みは4月3日(月)9時から先着順。

就学前の子どもの保護者 & 妊娠中の皆さん

地域子育て支援センターへ行こう！

市内16カ所にある地域子育て支援センターは、就学前のお子さんとその保護者が遊んだり交流したり、子育て相談したりできる場所です。また、妊娠中の方向けの教室を行う施設もあります。季節の行事や育児講座もありますので、お子さんと一緒に遊びに来てみませんか。

各地域子育て支援センターはこちら▶

子ども育成課 ☎823-9482



3カ月～11カ月児の保護者の皆さん

絵本の引き換えをお忘れなく

生後3カ月からのお子さんを対象に、絵本の読み聞かせやふれあい遊びを行う「よちよちランド」を開催しています。3～4カ月児アンケートに同封の案内文書(引換券)をお持ちいただくと、絵本を一冊プレゼントしています。なお、絵本の引き換えは1歳のお誕生日までです。

開催場所や絵本引き換えについてはこちら▶

子ども育成課 ☎823-9482



子育てコラム ひよこ豆知識

4月は保育園、幼稚園や学校の入園・入学と新学期が始まる季節。親子でドキドキワクワクしていることでしょう。特に初めてのお子さんが入園・入学する時は「うちの子は大丈夫だろうか」「新しい環境に慣れるだろうか」と心配になりますね。

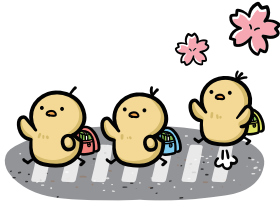
そこで、お父さんお母さんをお願いします。「大丈夫！」とドーンと構えてあげてほしいです。お子さんは、親の心の動きにとっても敏感です。親が不安になると、子どもも不安になってしまいます。これまでできていたことができなくなることもよくあります。「大丈夫だよ」「心配しなくていいよ」と安心させてあげてください。

私たち大人だって環境が変わると疲れますよね。子どももきっと新しい生活では心も体も疲れるはず！ 毎日のお風呂や寝る時にギュッと抱きしめたり、背中や頭を優しくなでたりしてウーンと甘えさせてあげてください。そのことが次への活力につながります。一日の終わりに親子でゆったりとしたひと時が過ごせるといいですね。

（子ども・子育て相談支援員）



ドキドキ
わくわく新学期



カブトムシの飼い方教室

教室の後、参加者にはカブトムシの幼虫(持ち帰り用の容器入り)をプレゼントします。飼い方を学んで、カブトムシを大きく育ててみませんか。

対象 12歳以下のお子さん

日時 4月29日(土・祝)

①9時10分から

②9時40分から

③10時10分から

場所 わんぱくこうち展示学習室(棧橋通6-9-1)

定員 各回先着30人

ほか 当日9時から整理券をわんぱくこうちアニマルランド入り口案内所前で配布。

詳細 わんぱくこうちアニマルランド ☎832-0189



すくすく健康ひろば

市に転入した子どもの
予防接種

市に転入した20歳未満の方宛てに、予防接種手続きについてのお知らせを送付しています。転入前市区町村の予診票は使用できません。新たに予診票を発行しますので母子健康手帳をご持参の上、母子保健課へお越しください。詳しくは母子保健課に電話(☎855-7795)で。

内 容	日 時	場 所	申し込み
妊産婦・子育て相談はぐくみ	4月24日(月) 4月28日(金) 5月8日(月)	いずれも 10時～11時半	西部健康福祉センター 東部健康福祉センター 保健福祉センター
パパママ教室	4月17日(月) 5月13日(土) 5月15日(月)	いずれも 10時～12時	西部健康福祉センター 東部健康福祉センター 保健福祉センター
離乳食教室	4月14日(金) 5月12日(金)	いずれも 10時半～12時	総合あんしんセンター

パパママ教室の申し込みは、市コールセンター ☎822-8111へ

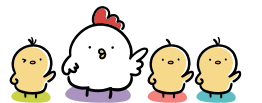
お母さんの
産後ケア

助産師の訪問型、助産所等への宿泊型、施設への通所型で、お母さんの心身ケア、乳房ケアと授乳指導、育児の助言・支援などを行っています。一人で抱え込まず、まずは相談してみませんか。詳しくは、母子保健課HPまたは電話(☎855-7795)で。



子どもの
発達相談

保健師・心理士等が障害のあるお子さんや、言葉や発達に何らかの心配があるお子さんの相談をお受けし、必要に応じて関係機関と連携して支援します。詳しくは、子ども育成課に電話(☎823-9552)で。



ひとり親家庭春のバス旅行

バスに乗ってレオマワールドへ出掛けませんか。

対象 ひとり親家庭の皆さん

日時 4月23日(日)9時～18時

料金 1家族参加費3,000円+入場料等(1家族につき1,000円補助あり)

定員 60人(希望者多数の場合は抽選)

申込 はがきに郵便番号・住所・電話番号・参加者全員の氏名とふりがな・年齢を明記し、4月14日(金)必着で郵送。参加決定者には4月19日(火)ごろ、はがきで連絡します。

ほか 雨天決行。はりまや橋観光バスターミナルに集合。昼食は各自持参。

※詳しくは月・水・金曜日(祝日を除く)10時～14時にお問い合わせください。

申込 詳細 ☎780-0935 旭町2-22-47 第二サワダビル101 高知市青蘭会 ☎872-8218

あなたの
子育てを
応援し隊

子育て中の皆さんにお役立ち情報をお届けします。

※料金の表示のないものは無料です。

子育てに関する問い合わせ先

▶ 妊娠期から乳幼児期の相談
母子保健課 ☎855-7795

▶ 子どもの予防接種に関すること
母子保健課 ☎855-7795

▶ 夜間に病院へ行くか迷ったら
こうちこども救急ダイヤル
☎#8000または873-3090