

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

【申詳】〒780-8031 大原町158 市総合体育館 ☎833-4061
〒781-8125 五台山1736-1 くらしおアリーナ ☎878-1150



申し込み方法や参加料など、詳しくは市スポーツ振興事業団 HP をご覧ください。

対象	教室名	開催場所	日程
①② 新年少児～新小学3年生 と保護者(1組3人まで)	ふれあいスポーツ 体験 DAY	① 土佐山運動広場 ② 針木運動公園	4月21日(日) ① 10時～11時 ② 14時半～15時半 ※いずれも雨天中止
③ 新年長児	幼児水なれ教室	くらしおアリーナ	5月7日(火)から毎週火曜日 16時～16時45分、全4回
④ 新小学1～6年生の初心者	小学生サッカー教室	東部総合運動場	5月13日(月)から毎週月曜日 17時半～18時半、全8回
⑤ 新小学1～3年生	小学生走り方教室	東部総合運動場	⑤ 9時～10時15分
⑥ 新小学4～6年生			⑥ 10時45分～12時15分

※①②の申し込みは4月5日(金)14時から窓口へ直接か電話で。定員になり次第受け付け終了。③～⑥の申し込みは往復はがきを郵送するか、窓口へ直接。希望者多数の場合は抽選。締め切りは③④が4月24日(水)21時、⑤⑥が4月15日(月)21時でいずれも必着。

鏡川の「いきもの」に興味がある小学生

いきもの発見 in 鏡川!



JR 高知駅南側に集合してバスで移動し、鏡川の中流から上流にすむ生き物の採集や観察をします。昼食持参。

日時 5月19日(日) 8時半～16時半

対象 新小学3～6年生 場所 鏡川(中流域・上流域)

定員 15人 料金 400円(資料・保険代等)

申込 4月20日(土)～5月5日(日・祝) 8時半～17時に、電話で。希望者多数の場合は抽選。

【申詳】工石山青少年の家 ☎895-2016

妊娠中 & 子育て中の保護者の皆さん

母子手帳アプリも ご活用ください



妊娠中の健診や子どもの成長の記録、予防接種のスケジュール管理、行政からのお知らせ等を受け取ることができるアプリ「母子モ」で、「高知市子育てアプリみらい」がスタートしました。登録・利用は無料です。ぜひ紙の母子健康手帳と併せてお使いください。



【申詳】母子保健課 ☎855-7795

子育てコラム ひよこ豆知識

食べるだけじゃない
話す「共食」



食育の一つに、共食という言葉があります。「食を共にする」という漢字から見ると、子育て中の方の中には、ちょっともやっとなり気持になる方もいるかもしれません。お子さんが塾に通っていたり部活動に打ち込んでいたり、保護者の方も共働きだったり仕事のシフトが不規則だったり、今の世の中、生活スタイルはさまざま、一緒に食事をするのが難しいのも現状です。でも、例えば「今日の給食は〇〇だった」とか、「今日の朝ごはんの〇〇、どうだった？」など、食を話題にすることも共食の一つなんです。

食育は、子どもたちは教室で共食しています。担任の先生や栄養教諭、お友達と一緒に給食を食べるだけでなく、食に関する指導や教科の時間で、食について考える時間を共有しています。

ご家庭でも、一緒に食べる機会を持つとともに、給食献立表や給食だよりなどを材料に、「共食」してみてください。

(教育政策課 栄養士)

カブトムシの飼い方教室



飼い方教室の後、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、カブトムシを成虫に育ててみませんか。



対象 12歳以下のお子さん

日時 4月29日(月・祝)

① 9時10分から

② 9時40分から

③ 10時10分から

場所 わんぱーくこうち 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、整理券をわんぱーくこうちアニマルランド入り口案内所前で配布します。

【申詳】わんぱーくこうちアニマルランド

☎832-0189

ひとり親家庭 春のバス旅行

バスに乗って、さめきこどもの国(高松市)へ出掛けませんか。

対象 ひとり親家庭の皆さん

日時 4月28日(日)8時～18時

料金 1家族3,000円。観覧料等は自己負担。

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(ふりがな)・年齢を明記し、4月15日(月)必着で郵送。結果は4月18日(水)ごろ郵送予定。

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。

※お問い合わせは月・金曜日の10時～14時。



【申詳】〒780-0935 旭町2-22-47 第二サワダビル101 高知市青蘭会 ☎872-8218



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までの相談

▶ 出産・子育て応援給付金

母子保健課 ☎855-7795

▶ 子どもの予防接種

[4月1日から変更]

地域保健課 ☎821-6514

▶ 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

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、地域保健課へお越しください。詳しくは、地域保健課に電話(☎821-6514)で。

お母さんの 産後ケア

助産師の家庭訪問や、施設への宿泊や通所で、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。1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。電話での相談も随時受け付けています。詳しくは、子ども育成課に電話(☎823-9552)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22日(月)10時～11時半	保健福祉センター	不要
離乳食教室	4月12日(金)10時半～12時	総合あんしんセンター	不要
パパママ教室	4月13日(土) 5月18日(土)	いずれも 10時～12時	いずれも保健福祉センター

4月13日(土)実施分は4月3日(水)～9日(火)、5月18日(土)実施分は4月22日(月)～26日(金)の9時～17時、市コールセンターに電話(☎822-8111)で。