

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で、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。食をすることは本能であり日常の行動です。また、コミュニケーションの場でもあります。もちろん一緒に食べることも大切ですが、食に関する会話は「あなたを見てくれるよ」というメッセージとなり、食を共有することができます。学校では、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します。

申詳 わんぱ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。