

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 くろしおアリーナ ☎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
① 2・3歳児と保護者 (2人1組)	親子ふれあいスイミング	くろしおアリーナ	5月26日(日)、6月6日(木) 14時～15時
② ③年少児～小学3年生と保護者 (1組3人まで)	ふれあいサッカー体験 DAY	②土佐山運動広場 ③城ノ平運動公園	6月9日(日) ※雨天中止 ②10時～11時 ③14時半～15時半
④年中児～小学生と保護者 (2人1組)	親子で一緒にヨガ体験	市総合体育館	6月22日(土) 9時～10時
⑤小学2～6年生	小学生体力測定 スプリント & アジリティ教室	東部総合運動場	6月15日(土) 9時半～12時

※①はどちらか1日のみの参加も可能。※申し込みは、いずれも5月7日(火)14時から。①～④は電話または窓口へ直接、⑤は市スポーツ振興事業団 HP の申し込み専用フォームから。定員になり次第受け付け終了。

子どもと一緒に出席したい方



こどもの日にわんぱくこうちで遊びませんか。プレイランドのチケット300円券を1人1枚プレゼントします。

対象 小学生以下

日時 5月5日(日・祝) 10時から

場所 わんぱくこうちプレイランド (棧橋通6-9-1)



先着100人です

=3

詳 都市整備公社 ☎834-1890

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で遊ぼう！

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、子育てについて相談したりできる場所です。詳しくは子ども育成課 HP をご覧ください。

- 開設時間中は、いつ来ても、いつ帰っても大丈夫です。
- 育児講座や行事は予約が必要な場合があります。事前に電話などで各施設にご確認ください。



各地域の子育て支援センターはこちら▶

詳 子ども育成課 ☎823-9482

災害が起きたときの 子どもの心のケア



能登半島の大きな地震の映像に、大人でも気が落ち込み、不眠、イライラ、自責の念を抱いた方もいるのではないだろうか。

しかし、実際に被災した場合はもっと深刻です。特に3歳未満の乳幼児は、ショックや怖い気持ちやうまく言葉にできず、一人で抱え込んでしまうことがあります。さらに被災から長い時間が過ぎてても、そのショック等がさまざまな形で心や身体に表れてしまいます。

災害時によく見られる子どもの行動には、次のようなものがあります。

▼不安な気持ちから「赤ちゃん返り」のようになり、より幼い行動に戻る「イライラして攻撃的になる」「無気力になり話さない」。

▼心のショックや恐怖を整理し乗り越えようと「地震」「こ」や「津波」を繰り返す。

▼「何もできなかった」「自分のせい」で起きたのだらうかと悩んだり、話したりする。

こうした行動は、危機的状況を経験した子どもの正常な反応や行動です。子どもが安心できる環境を整え寄り添い、子どもの話にしっかりと耳を傾けましょう。そして必要であれば「大丈夫」「あなたは悪くない」と声を掛け、抱きしめてあげましょう。そして何より大切なのは、支援する大人自身も、安心できる環境を確保することです。

(母子保健課 保健師)



野外教室 「水ロケット大会」



水ロケット大会▶自分で作った水ロケットを持ち寄って、60メートル先の的を狙って飛ばす大会です。

対象 ①小学1・2年生の部 (親子で参加)

②小学3年生以上の部

日時 7月7日(日)13時～15時半

場所 アスナルこうちグラウンド (棧橋通2-1-50)

定員 ①先着10組

②先着20人

申込 5月25日(土)9時から、申込専用電話 (☎824-8222) で。

作り方教室▶水ロケットの作り方が分からない参加者向けに事前に開催します。

日時 6月29日(土)10時～12時

ほか 申し込み方法など詳しくは、高知みらい科学館HPをご覧ください。

詳 高知みらい科学館 ☎823-7767



ゴールデンウィーク限定

キッズプラネタリウム 「ほしぞらさんぽ」



「あの明るい星はなんだろう」みんなで夜空を見上げてみよう。幼児向けのプラネタリウムです。

対象 どなたでも (未就学児は保護者同伴)

日時 5月3日(金・祝)～6日(月・振)

各日11時半から(1回当たり約30分)

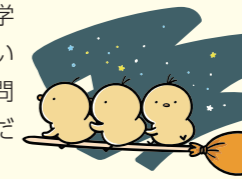
場所 高知みらい科学館 (オーテピア5階)

料金 大人500円、高校生300円、小・中学生100円、未就学児無料

定員 各回先着82席 (自由席)

ほか 当日9時から、高知みらい科学館受付でチケットを販売します。詳しくは高知みらい科学館HPをご覧ください。ただか、お問い合わせください。

詳 高知みらい科学館 ☎823-7767



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	5月24日(金)	東部健康福祉センター	不要
	5月27日(月) 10時～11時半	西部健康福祉センター	
	6月3日(月)	保健福祉センター	
離乳食教室	5月10日(金) 10時半～12時	総合あんしんセンター	不要
	5月31日(金)	西部健康福祉センター	
パパママ教室	6月15日(土) 10時～12時	保健福祉センター	6月3日(月)～7日(金) 9時～17時、市コールセンターに電話 (☎822-8111) で。