

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

開催場所や参加料など、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	日 程
①年少児～小学3年生 と保護者(1組3人)	ふれあいスポーツ体験 DAY	7月7日(日) 10時～11時 ※雨天中止
②小学生以上	シコ踏みトレーニング体験 DAY	7月7日(日) 14時～15時
③小学生以上	スポーツ鬼ごっこ体験 DAY	7月15日(月・祝) 10時～11時半
④泳げる小・中学生、高校生 ※男女いずれも可	アーティスティックスイミング 体験 DAY	7月24日(水) 14時～15時半
⑤小学生	夏休み小学生スポーツ教室	7月22日(月)～8月22日(水)毎週月・木曜日 ※8月12日・15日休み 全8回 15時15分～16時半
⑥泳ぎの苦手な小学1年生 ⑦泳ぎの苦手な小学2年生	夏休み小学生水泳教室	7月25日(木)～8月29日(水)毎週木曜日 ※8月8日・15日休み 全4回 ⑥9時半～10時半 ⑦11時15分～12時15分
⑧初心者・未経験者の小学生	夏休み小学生サッカー教室 (初心者クラス)	7月31日(水)～8月28日(水)毎週水曜日 ※8月14日休み 全4回 10時～11時
⑨経験者の小学3・4年生 ⑩経験者の小学5・6年生	夏休み小学生サッカー教室 (スキルアップクラス)	7月22日(月)～8月22日(水)毎週月・木曜日 ※8月12日・15日休み 全8回 ⑨9時～10時半 ⑩11時～12時半

※①～④の申し込みは、6月7日(金)14時から市総合体育館またはくらしおアリーナに電話か窓口へ直接。定員になり次第受け付け終了。⑤～⑩の申し込みは、往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・生年月日・性別(任意)・電話番号を明記し、郵送または窓口へ直接。締め切りは7月3日(水)21時必着。希望者多数の場合は抽選。



子育てコラム ひよこ豆知識

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よくかむことについて考えてみましょう。

市が実施している1歳6カ月児健診、3歳児健診の栄養相談では「咀嚼」に関する相談が多くなっています。現在は食が豊かになり、ほとんどかまなくても飲み込める食べ物も多く、やわらかい物ばかり好んで食べる子どもたちも増えてきました。やわらかい物ばかり食べていると、かむ力やお口の機能が育たず、固い物がかめなくなってしまう。

高齢期に向けて大切な「オーラルフレイル(口の衰え)予防」も実は、幼児期・学童期にスタートしています。かむ力やお口の機能がしっかり育たないまま大人になってしまうと20代・30代で、すでにオーラルフレイルの状態になっているということもあり得ます。

まずは、大きめの食べ物を前歯で一口量をかじり取り、口を閉じてモグモグすることが大切です。幼児期にかじり取って食べる習慣をつけることで、丸飲みによる窒息を防ぐことにもつながります。

毎日の食事によりかむ力やお口の機能を育てていくため、1品はかみ応えのある献立を加えてみましょう。

(母子保健課 歯科衛生士)



幼児期から
育てたい「かむ力」



楽しく学べる川遊び教室



川について正しく学んで楽しく遊ぶために、川で安全に遊ぶための心構えや身の守り方を座学や実技を通して学びます。ライフジャケット、ヘルメットの貸し出しあり。



【対 象】市内在住または在学の小学4～6年生とその保護者(親子2人1組)
【日 時】7月6日(土)9時～17時
【場 所】工石山青少年の家、鏡川流域
【定 員】15組(希望者多数の場合は抽選)
【料 金】1組当たり1,000円(昼食代含む)
【申 込】6月3日(月)～17日(月)に申込専用Googleフォームまたは電話で。
【ほ か】天候状況により、内容を変更または7月7日(日)に順延する場合があります。
【申 詳】青少年・事務管理課 ☎823-9468

野外教室 海藻おしぼを作ろう



初夏は多くの海藻が採集できる季節です。実際に自分で海藻を採集して、おしぼ作りにチャレンジしてみましょう。

【対 象】どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
【日 時】7月15日(月・祝)10時～15時
【場 所】宇佐しおかぜ公園駐車場(土佐市)
【定 員】先着20組
【申 込】6月15日(土)から申込専用電話(☎824-8222)で。詳しくは、高知みらい科学館HPをご覧ください。
【ほ か】小雨決行。筆記用具・採集した海藻を入れるバケツ・軍手・長靴を持参。



【詳】高知みらい科学館 ☎823-7767

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までの相談
- ▶ お母さんの産後ケア
母子保健課 ☎855-7795
- ▶ 予防接種予診票の再発行
地域保健課 ☎821-6514
- ▶ 子どもの発達相談
子ども育成課 ☎823-9552
- ▶ 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。

県外で予防接種 を受ける方へ

里帰り出産などで県外に長期滞りし、滞在地の医療機関でお子さんの定期予防接種を希望される方は、事前にご相談ください。必要と認められた方には「予防接種依頼書」を発行します。なお、依頼書を発行した方で、接種をした日から1年以内であれば返金できます。詳しくは、地域保健課に電話(☎821-6514)で。

出産・子育て応援 給付金

妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう給付金を支給しています。支給額は、妊娠1回につき5万円、対象の出産1人につき5万円です。対象の方には申請書を発送またはお渡ししています。要件など詳しくは、母子保健課HPまたは電話(☎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	5月27日(月)	西部健康福祉センター	不要
	6月3日(月) 10時～11時半	保健福祉センター	
	6月28日(金)	東部健康福祉センター	
離乳食教室	5月31日(金) 10時半～12時	西部健康福祉センター	不要
	6月14日(金)	総合あんしんセンター	
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(☎822-8111)に電話で。