

川の生き物に興味のある皆さん

野外教室「鏡川の自然観察会」

鏡川に生息するいろんな生き物を観察したり、採集した生き物の名前を専門家と一緒に調べたりします。

対象 小学生以上 (小学生は保護者同伴)

日時 10月5日(日) 9時半～12時半

場所 鏡川の九反田橋(役知町) 周辺 ※雨天の場合は、自由民権記念館(棧橋通4-14-3) 研修室で鏡川の自然についての講義となります。

定員 20組 (希望者多数の場合は抽選)

講師 高橋弘明さん(株式会社相愛)

申込 9月21日(日)までに申し込みフォームで。

詳しくは、科学館HPをご確認ください。

ほか 九反田橋に駐車場はありません。

近隣の民間駐車場をご利用ください。

詳 高知みらい科学館 ☎ 823-7767



山の景色や登山に興味のある皆さん

紅葉の工石山を楽しむ秋の登山

工石山の緑が赤や黄色に色づく頃、のんびり登山を楽しみませんか。山登り初心者や親子参加歓迎です。

対象 小学生以上 (小学生は保護者同伴)

日時 10月18日(土)・19日(日) 9時半～15時半 各日帰

場所 工石山青少年の家(土佐山高川1898-33)、工石山

定員 各日先着27人程度

料金 400円(資料・保険代等)

申込 9月21日(日)～10月4日(土)8時半～17時に電話で。

月曜日は休館。

ほか 小雨決行。JR高知駅南側

からの無料送迎バスあり。



甲詳 工石山青少年の家 ☎ 895-2016



スポーツに興味のある子どもたち & 保護者の皆さん

小学生バドミントン教室(2期)

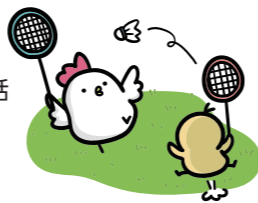
日時 10月8日(水)～11月26日(水) 毎週水曜日 17時15分～18時45分 全8回

対象 小学生 **場所** くらしおアリーナ **定員** 20人 **料金** 3,600円

申込 9月17日(水)21時必着で、往復はがきに教室名・住所・氏名・生年月日・性別(任意)・電話番号・保護者名・学校名・学年を明記し郵送。希望者多数の場合は抽選。

甲詳 〒780-8031 大原町158 日本トーター総合体育館 ☎ 833-4061

〒781-8125 五台山1736-1 くらしおアリーナ ☎ 878-1150



子育てコラム ひよこ豆知識

離乳食教室や子育て相談などで、「離乳食を食べない」という相談をよく受けます。全然食べない、急に食べなくなった、育児本等に載っている目安量を食べないなど、順調に進まない不安になりますね。ところで、赤ちゃんと一緒に食事をしていますか。

「学ぶことはまねること」と言いますが、離乳食は赤ちゃんにとって初めての「学び」です。反射的、本能的にミルクや母乳を飲んでくれた赤ちゃんが「食べる」ことを学習するには、誰かをまねることが必要で、周りの大人が食べている姿を見ることが大切です。離乳食を始める準備として、1カ月ぐらい前から赤ちゃんとお食卓を囲み、おいしそうに食べる姿を見せて、「食べたい気持ち」を育てていきましょう。

SNSで検索すれば、手作りした色鮮やかな離乳食の動画がたくさん出てきます。何を何グラム食べるかということも大事ですが、ベビーフードを利用して大丈夫ですし、身長と体重が成長曲線のカーブに沿った成長をしていれば、量も問題ありません。離乳食のときに赤ちゃんと一緒に食べたり、家族の食事の時間に赤ちゃんも一緒に食卓にいたり、食のコミュニケーションも大切にしてくださいね。

母子保健課では、離乳食教室を毎月開催しています。また、妊娠期や幼児期の食事のことなどについても、お気軽にご相談ください。

(母子保健課 栄養士)



赤ちゃんの食事は大人からの学び



フォトブックを作ってみよう



9月13日(土)から開催する企画展「これが漫画!展」で、展示物に使われている保存修復技術を実際に見て学んだ後、その技術に応用したフォトブックを作ります。

対象 小学生以上

日時 10月11日(土)10時～12時

場所 横山隆一記念まんが館(かるぽーと3階) 企画展示室およびまんがライブラリー2

定員 先着15人

料金 1,000円

申込 電話で。月曜日は休館。

甲詳 横山隆一記念まんが館 ☎ 883-5029

薬箱を作ろう!



災害時に備えて、薬箱を作りましょう。クイズラリーも同時開催。

対象 どなたでも

日時 9月13日(土)①10時～12時②14時～16時

場所 自由民権記念館1階 自由ギャラリー(棧橋通4-14-3)

定員 各回先着15人

料金 500円

申込 9月4日(日)9時から、

電話で。月曜日は休館。

甲詳 自由民権記念館 ☎ 831-3336



交通安全ひろば

詳 くらし・交通安全課 ☎ 823-9487

「子どもと高齢者を交通事故から守ろう」をテーマに、白バイ・パトカーの乗車体験、消防車などの展示、交通安全クイズラリー、シートベルト衝撃体験、リサイクル自転車即売会などを予定。みんな楽しく交通ルールや交通マナーを学びましょう。

日時 9月20日(土)10時～15時 **場所** 東洋電化中央公園(帯屋町1-11)



すくすく健康ひろば

妊婦支援給付金



市に住民票登録がある方で妊娠、出産された方に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、お子さん1人につき5万円です。対象の方には妊娠届出時と妊娠8カ月アンケートに同封して申請書をお渡ししています。要件など詳しくは、母子保健課HPまたは電話(☎ 855-7795)で。

産後ケア



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。助産師の訪問型、助産所等への宿泊型、施設への通所型があります。独りで抱え込まず、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。

定期予防接種 予診票の発行



市に転入された方で新たに予診票の交付が必要な場合や、紛失や破損等により交付済み予診票の再交付が必要な場合は、地域保健課HPから電子申請を受け付けています。24時間利用可能です。詳しくは、地域保健課HPをご確認ください。

内容	日時	場所	申し込み
離乳食教室	9月19日(金) 10時半～12時	総合あんしんセンター	不要
妊産婦・子育て相談 はぐくみ	9月26日(金) 10時～11時半	東部健康福祉センター	不要
パパママ教室	①9月27日(土) いずれも ②10月11日(土) 10時～12時	保健福祉センター 東部健康福祉センター	①は9月1日(月)～5日(金)、②は9月8日(月)～12日(金)の9時～17時、市コールセンター(☎ 822-8111)に電話で。