

地域子育て支援センターの親子講座・発達相談



情報は
ココから



■対象 未就学児と保護者

支援センター	講座	日時	申込	その他
おひさま保育園 ☎26-5252 FAX26-5217	ベビーマッサージ	5/23(水) 10:30~11:30	【締切】5/22(火) 【定員】15組	【準備】バスタオル、 水分補給用の飲み物
中央	ウン知育教室	5/23(水) 10:30~11:30	【申込】5/1(火)~22(火) 来所のみ 【定員】15組	
跡江保育所 ☎48-1523 FAX48-1511	パントマイム劇場がはじまるよ～!	5/25(金) 10:30~11:30	【締切】5/24(木) 【定員】15組	
みやざき	パパと一緒にキッドビクス (中央・高岡と合同企画)(1歳ぐらゐの歩ける子以上と男性保護者対象)	5/26(土) 10:30~11:30	【申込】5/11(金)~25(金) 来所のみ 【定員】15組	【準備】タオル、水分 補給用の飲み物
高岡	ファイナンシャルプランナー によるお金の講座	5/28(月) 10:30~11:30	【申込】5/1(火)~25(金) 来所のみ 【定員】10組	
大坪保育園 ☎51-1478 FAX51-1486	親子体操教室	5/29(火) 10:30~11:30	なし	
あおぞら保育園 ☎65-5800 FAX25-6852	小麦粘土で遊ぼう	5/30(水)・31(木) 10:00~11:00	なし	【準備】 汚れてもよい服装
島之内保育園 ☎39-0694 FAX39-0735	父の日のプレゼント作り	6/13(水)・14(木) 10:00~11:00	なし	

[問] 子育て支援課 ☎21-1765 FAX27-0752

児童館・児童センターで遊びませんか

児童館・児童センターは、遊具や図書をそろえた地域の遊び場です。季節の行事や催しのほか、子育ての相談などにも応じています。

- 対象 18歳未満の児童(未就学児は保護者同伴)
- 開館日 月曜～土曜(祝日、年末年始を除く)
- 開館時間 10:00～17:30(11月、12月は17:00まで)
- 場所 市内17カ所

[問] 子育て支援課
☎21-1765 FAX27-0752



つぐみ交流会

小さく生まれた赤ちゃんや、早く生まれた赤ちゃんたち(修正月齢で1歳になるころまで)と、その保護者の交流会です。

- 日時 5月22日(火)10:00～11:30
- 場所 市保健所
- 内容 保健師、助産師、保育士によるスキンシップ遊び、授乳相談、身体計測など
- 申込 5月21日(月)までに電話で親子保健課へ

[問] 親子保健課 ☎73-8200 FAX29-5280

ロコモ検診を受けましょう

市では宮崎大学医学部整形外科の協力を得て、ロコモ検診を実施しています。検診を受けて、自分のロコモ度を把握しましょう。検診の日時や場所、申し込み方法は、5月末に発送する「宮崎市健康診査受診券」に掲載しています。

- 内容 立ち上がりテスト、歩幅判定テスト、質問票記入
- 料金 無料

ロコモとは?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称。骨や筋肉といった運動器の障がいのために移動機能が低下している状態で、閉じこもりやうつ、要介護状態の要因にもなります。

[問] 健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

軽自動車税の減免申請

一定の要件に該当すれば、納税義務者の申請により軽自動車税が減免されます。詳しくは市ホームページに掲載しています。

- 対象 身体障がい者手帳などを持っている人のために使用する軽自動車など。1人1台に限ります(普通自動車を含む)。
- 申請期間 5月31日(木)まで
- 申請場所 市民税課、総合支所
- 持参 身体障がい者手帳など、申請者の印鑑、車検証、運転免許証、納税通知書、納税義務者のマイナンバーが確認できるもの

[問] 市民税課 ☎21-1742 FAX38-9557

5月31日は世界禁煙デー
5月31日～6月6日は禁煙週間

市保健所では、禁煙に関する展示やクイズなどを行います。

- 期間 5月28日(月)～6月29日(金)

たばこの煙から子どもたちを守ろう!

たばこの煙に含まれる一酸化炭素やタールなど体に有害な物質は、喫煙後も髪や衣類、部屋の壁やカーテン、家具などに臭いと一緒について着しています。そのため、離れた場所で喫煙しても受動喫煙を防ぐことはできません。特に影響を強く受ける子どもたちのために、この機会に禁煙や受動喫煙について考えてみませんか。市ホームページに禁煙外来一覧・禁煙支援薬剤師一覧を掲載しています。

[問] 健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

精神科医による
「こころの健康相談」

精神科医が、悩みや問題を抱える本人・家族の相談に応じます。すでに精神科に通院している人は、主治医にご相談ください。

- 日時 5月24日(木)、13:30、14:30、15:30(各50分程度)
- 場所 市保健所
- 定員 3組
- 申込 5月23日(水)までに電話で健康支援課へ

[問] 健康支援課
☎29-5286
FAX29-5208



KUMON 書写 ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆 指導者 富永(トミナガ) 電話番号 090-7537-4381 **5月無料体験実施中!** 広告

神宮教室
水・木 16:00～19:00
土 7:00～12:30
日 9:00～13:00

祇園教室
月 16:00～20:00

和知川原教室
土 13:30～18:00

美しくなる。
うれしくなる。
好きになる。

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

相談窓口

こころの悩み	こころのダイヤル [相談日時]月・水・金・日曜20:00～23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090 [相談日時]火・木・土曜19:00～23:00 [問]ライフネット宮崎 ☎28-2555
人間関係	流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) [相談日時]月～金曜9:00～17:00 [問]当事者の会(宮崎天使ママの会) ☎080-8589-3216 [相談日時]木曜9:30～15:30 [問]メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) [相談日時]6月14日(木)14:00～16:00 (要予約) [相談日時]6月20日(水)14:00～16:30 弁護士による法律相談 [問]宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057 FAX25-2056
	児童虐待の相談 [問]子育て支援課 子ども相談室 ☎21-1766 FAX27-0752 高齢者虐待の相談 [問]介護保険課 ☎21-1777 FAX31-6337 または地域包括支援センター 障がい者虐待の相談 [問]障がい福祉課 ☎21-1772 FAX21-1776 または市障がい者総合サポートセンター ☎63-2688 FAX53-5540 [相談日時]すべて月～金曜8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く)

市では、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市ホームページからも確認できます。

