

PICK UP

離乳食に戸惑いや不安をお持ちなら  
もぐもぐランドで学ぼう！



「離乳食っていつ頃始めればいいのか？」「材料は何を使えばいいの？」といった悩みを持つ人におすすめの教室「もぐもぐランド（離乳食教室）」。離乳食を始めるタイミングや進め方、乳児の歯と口

これから始める方、すでに始めている方もお気軽にご参加ください



生後6か月の子どもがいるので、すぐに申し込みました  
上山 佳枝さん

保育があったので、参加しやすかったです  
まつた みまこ 松下 三紀子さん



地域保健課 管理栄養士 熊ノ迫 菜都子

市制90周年記念  
菊地幸夫弁護士による  
子育て講演会



「行列のできる法律相談所」や「スッキリ!!」などのテレビ番組でおなじみの菊地幸夫弁護士による、子育てに関する講演会を行います。

- ◎日時/ 10月18日(土) 開場13時15分、開演14時
- ◎場所/ 宮崎市民プラザ オールライトホール
- ◎対象・定員/ 市内在住で高校生以上の人、500人
- ◎料金/ 無料
- ◎申し込み/ 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望人数(1通につき2人まで)を書いて、10月3日(金・当日消印有効)までに子ども課(〒880-8505、住所不要)へ。多いときは抽選。1人1通の応募に限ります。

※託児を希望する場合は、電話で10月3日(金)までに同課へ。

[問]子ども課 ☎21-1774

新入学児の  
健康診断を実施  
します



来年4月に小学校入学予定の幼児を対象とした健康診断を実施しますので、受診してください。

- ◎期間/ 10月～11月
- ◎場所/ 住所地の校区にある市立小学校
- ◎対象/ 平成20年4月2日～平成21年4月1日 生まれの幼児

※詳しい日時や会場は、9月下旬にはがきで保護者へ通知し、市ホームページにも掲載します。

[問] 保健給食課 ☎21-1837

地域子育て支援センターの親子講座・発達相談

主催	講座名	日時	申し込み・定員など
清武地域子育て支援センター ☎84-2380	赤ちゃん広場	9月16日(火) 10:30～11:30	対象:1歳ぐらゐまで
	ママヨガ (心と身体のリフレッシュ)	9月24日(水) 14:00～15:00	なし
おひさま保育園 地域子育て支援センター ☎26-5216	健康講座	9月17日(水) 10:30～11:30	なし
平和ヶ丘保育園 地域子育て支援センター ☎39-3377	親子体操教室	9月17日(水) 11:00～11:30	10組程度 対象:2歳ごろからが望ましい
島之内保育園 地域子育て支援センター ☎39-0694	簡単手作りおもちゃ	9月18日(木) 10:00～11:00	なし
加江田保育園 地域子育て支援センター ☎65-0067	スポーツ教室	9月19日(金) 10:30～11:30	なし
高岡 地域子育て支援センター ☎82-5294	きらきら運動会☆	9月26日(金) 10:30～11:30	締め切り:9月22日(月) 定員:20組
大坪保育園 地域子育て支援センター ☎51-1478	親子体操教室	9月30日(火) 11:00～12:00	なし
田野 地域子育て支援センター ☎86-1390	だっこおんぶを楽しもう!体験会 ～兵児帯(へこおひ)を使ってみよう～	10月3日(金) 10:30～11:30	締め切り:10月1日(水) 定員:6組 対象:0～3歳の親子ペア
権現 地域子育て支援センター ☎29-0980	シニア交流企画 ～わらべうた～	10月10日(金) 10:00～11:00	締め切り:10月5日(日) 定員:10組

◎対象/ 未就学児と保護者 ◎料金/ 無料 ※このほか、専用サイト「宮崎市子育てナビ」をチェック!

参加しませんか?

- ◎時間/ 13時30分～15時30分 (受け付けは13時15分から)
- ◎申し込み/ 電話で実施日の2週間前までに同課へ
- ◎対象/ 各実施日に生後3～6か月くらいになる乳児のいる市内在住の人
- ◎持参するもの/ 親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾

[問]地域保健課 ☎29-4102

会場	日程	定員
市保健所・中央保健センター	平成26年 10月17日(金)	各30人
	11月13日(木)	
	12月 5日(金)	
	平成27年 1月16日(金)	
清武保健センター	平成26年10月8日(水)	各15人
	平成27年3月11日(水)	
佐土原保健センター	平成26年 12月16日(火)	15人

**建物の老化を防ぐ塗装・防水!一戸建てからアパート、ビルまでおまかせ!** 広告

建物のニーズに応じて必要な機能性塗料を!!

診断お見積は無料です

Live up to your expectations

**Suiken!**  
(株式会社スイケン)

宮崎県通東1丁目12-5-1 3F  
TEL (0985)32-1559 代  
FAX (0985)32-1557

信頼の創業40年

0120-271-558

スイケン 検索

http://www.m-suiken.jp E-mail info@suiken.jp

**オーガニック レストラン sizen**

宮崎育ちの無農薬・減農薬のお野菜をたっぷり使った、バイキングスタイルのレストラン。

ランチ&ディナービュッフェ

- シルバー 1,090円
- 大人 1,590円
- 子ども 990円

※シルバー(70歳～)子供(4歳～)

tel:0985-31-3693

宮崎県下北方町越ヶ谷6146 (平和台公園内) 定休日/月曜日・火曜日(祝日除く)  
営業時間/11:00～16:00、18:00～22:00(20時入店ストップ、金、土、日曜日のみ)

**幸せのじかん** 広告

雑貨屋さんにあるシフォンケーキ専門店

有機栽培の豆を使用した美味しいコーヒーとふわふわ・やわらか・しっとりシフォンケーキを公園でほおばったら「もう、しあわせ～」と言わずにはいられない。素材にこだわり、安心手作りの味は、小さなお子さんから本物志向の方まで大満足。

宮崎県霧島4-111-1(アール・ビーダ内)  
営業時間/12:00～19:00定休日/月・火曜日  
Tel:0985-89-4664