

PICK UP

この夏は青島エリアに遊びに行こう！

青島パークゴルフ場(あおパゴ)

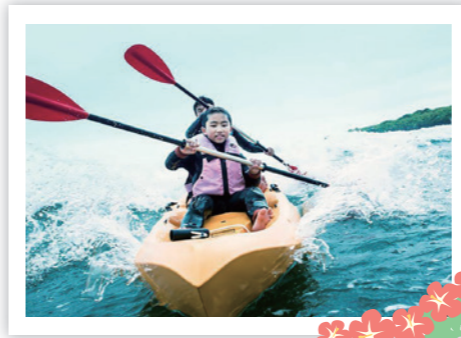
パークゴルフは、クラブ一本でボールを打ち、いかに少ない打数でカップインするかを競うスポーツです。小さい子どもでも遊び感覚で楽しめます。



◎営業時間 / 7月1日(金)～8月31日(水) 7時～19時 9月は8時～18時
◎料金 / 4歳～高校生2600円 (休日は3100円)、一般5100円(休日は6200円)
[問]青島パークゴルフ場(あおパゴ) 021-1835 FAX 20-1564

シーカヤック

海の上を2人乗りのカヤックに乗り、パドルでこいで進みます。ライフセーバーが教えてくれるので子ども同士でも親子でも安心して楽しめます。



◎定休日 / 水曜
◎所要時間 / 1時間
◎料金 / 小学生1000円、中学生以上2000円
◎対象 / 8人(1艇2人乗り) 小学生以上
[問]青島ビーチセンター 065-1055 FAX 65-1056

ビーチトレイン

青島海水浴場海開き期間は「こどものくに」「青島グランドホテル」間を運行します。9月も土・日曜日のみ一部区間で運行します。



◎運行日 / 7月23日(土)～8月31日(水)
※木曜日 8月10日(水)は運休
◎料金 / 4歳以上片道3000円
[問]こどものくに 065-1111 FAX 65-1831

ツリーハウス

県産杉を使った、木の温もりを感じられる遊具が登場。子どもだけでなく大人も童心に帰って楽しんでもらおうと作られました。小さい子どもでも登れるテラスもあります。



◎場所 / こどものくに
◎料金 / 入園料2000円
[問]こどものくに 065-1111 FAX 65-1831

地域子育て支援センターの親子講座・発達相談

申し込み状況やセンターの事情により開催できない場合があります。詳しくは、各センターへ問い合わせください。

◎対象 / 未就学児と保護者 ※講座の締切や定員、その他の子育て情報は、専用サイト「宮崎市地域子育て支援センター」をチェック

施設名・電話・FAX	講座名	日時	施設名・電話・FAX	講座名	日時
赤江東 ☎080-2790-1653	英語で遊ぼう!	8月24日(水) 10:30～11:30	大坪保育園 ☎51-1478 FAX51-1486	親子体操教室	8月30日(火) 10:30～11:30
和保育園 ☎47-2200 FAX 47-2243	音楽遊び	8月25日(木) 10:15～11:15	あおぞら保育園 ☎65-5800 FAX25-6852	ベビーマッサージ	8月31日(水) 10:00～11:30
みやざき ☎FAX25-2050	骨盤セラピー	8月26日(金) 10:30～11:30	清武 ☎FAX84-2380	キッズイングリッシュ	9月1日(木) 11:00～11:30
跡江保育所 ☎48-1523 FAX 48-1511	キャンプごっこ	8月26日(金) 10:30～11:30	島之内保育園 ☎39-0694 FAX39-0735	わらべうた遊び	9月8日(木) 10:50～11:10
中央 ☎FAX 27-2401	夏も☆作ってあそぼう! (うちわやお面作り)	8月30日(火) 10:30～11:30	佐土原 ☎FAX73-6755	パパ参加講座「家族でタッチケア」	9月10日(土) 10:30～11:30
高岡 ☎82-5294 FAX 82-5401	楽しいリズム遊び	8月30日(火) 10:30～11:30	権現 ☎FAX29-0980	パパも遊ぼう～おもちゃ作り～	9月11日(日) 10:00～11:00



子どもの熱中症予防対策

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時にも熱中症に注意が必要です。子どもの体温調節に注意しましょう。
●環境条件に応じて、涼しい服装、衣類の着脱を適切に行いましょう。
●観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、大人が思っている以上に体温が上昇しています。すぐに涼しい環境で十分な休息を与えましょう。
●急激に温度が上昇する炎天下の車内には、わずかな時間でも子どもだけを取り残さないようにしましょう。
[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

里帰り出産の妊婦健康診査を補助

里帰り出産などの理由で、県外の医療機関などで妊婦健康診査を受ける人は、補助が受けられます。
◎対象 / 県外の医療機関などを受診した人で、受診時に宮崎市に住民登録のある人
◎必要書類 / ①妊婦健康診査県外受診補助金交付申請書 ②未使用の宮崎市妊婦健康診査助成券 ③医療機関などが発行した領収書の写し ④預金通帳の写し
◎申請期限 / 最終の妊婦健康診査受診日から1年以内
[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

ひとり親向け講座受講生募集

◎対象 / ひとり親家庭の母、父または寡婦
◎講座 / ①介護職員初任者研修 ②社会福祉士講習講座
◎期間 / 9月～12月のうち指定する日。
◎申し込み / 8月22日(月)までに母子寡婦福祉協議会へ。詳しくは、右のQRコードより市のホームページをご覧ください。
[問]母子寡婦福祉協議会 (子育て支援課内) ☎21-1765、FAX27-0752



ツインズサロンに参加しませんか

ふたご・みつごの赤ちゃんを妊娠している人同士や、先輩ママ(スマイリングクラブ)との交流ができる教室です。
◎日時 / 9月27日(火)、11月25日(金)、平成29年1月26日(木)、3月10日(金)
◎場所 / 市保健所
◎対象 / 市内在住でふたご・みつごの赤ちゃんを妊娠している人とその家族
◎持参するもの / 親子健康手帳、筆記用具
◎申し込み / 電話で、開催日の1週間前までに健康支援課へ。
[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

第一志望校合格なら

8月入学受付中!

小1～中3 夏を制する者は、入試を制す!!

好評開講中! 夏のスクーリング

8/27(土) 小4～6 附中模試

8/28(日) 中1～3 全九州模試

2016年 合格実績

宮崎西 理数科 22名 普通科 64名
宮崎大宮 文情科 32名 普通科 57名

難関校 5 ラ・サール 43名 (中19名 中24名)
灘高 5 久留米大附設 24名 (中6名 中18名)

宮大附属 126名 宮崎西高附属 45名 (小13名・中113名) ※一次合格

0120-518-036

オーガニック レストラン sizen (平和台公園)

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(税込)

- シルバー 1,390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

宮崎下北方町越ヶ迫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、18:00～21:00 (20時入店ストップ、金・土・日曜日のみ)

Jidore Kitchen (じどれキッチン)

ガーデンパーティビュッフェが宮交シティ3FにOPEN★

ランチ&ディナービュッフェ(税込)

- シルバー 1,270円
- 大人 1,490円
- 子ども 1,050円
- 飲み放題 1,490円
- 自然派ワイン飲み放題 540円

※シルバー(70歳～)子供(4歳～)

Tel:0985-88-3182

宮崎大淀4-6-28 宮交シティ3F(駐車場完備)
営業時間/11:00～15:30(LO14:30) 17:30～21:00(LO20:00)
※オーガニックレストランsizenのグループ店です。