

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てください。

◎対象/未就学児と保護者 ※下記のほか多数開催されていますので、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	締切・定員	その他
希望ヶ丘保育園 地域子育て支援センター	☎ 56-2881 FAX 56-2912	音楽で遊ぼう	12月16日(金) 10:30~11:30	なし	
跡江保育所 地域子育て支援センター	☎ 48-1523 FAX 48-1511	ハッピークリスマス!	12月19日(月) 10:30~11:30	定員:15組	
清武 地域子育て支援センター	☎ FAX 84-2380	赤ちゃんひろば (親子でふれあうベビーマッサージ)	12月21日(水) 10:30~11:30	なし	
和保育園 地域子育て支援センター	☎ 47-2200 FAX 47-2243	クリスマス会	12月21日(水) 10:15~11:15	締切:12月20日(火) 定員:30組	
赤江東子育て交流ひろば	☎080-2790-1653	英語で遊ぼう!	12月21日(水) 10:30~11:30	締切:12月20日(火) 定員:8組	
中央 地域子育て支援センター	☎ FAX 27-2401	クリスマス会	12月22日(木) 10:30~11:30	定員:15組	
高岡 地域子育て支援センター	☎ 82-5294 FAX 82-5401	楽しいクリスマス会☆	12月22日(木) 10:30~11:30	締切:12月21日(水) 定員:12組	申し込み:12月5日(月)から
おひさま保育園 地域子育て支援センター	☎ 26-5252 FAX 26-5217	クリスマス会	12月22日(木) 10:30~11:30	締切:12月21日(水) 定員:15組	参加費:100円
みやぎ 子育て支援センター	☎ FAX 25-2050	パパママのおもちゃ講座	平成29年1月12日(木) 10:30~11:30	定員:10組	おもちゃの修理代は実費。 必要に応じて電池持参
佐土原 地域子育て支援センター	☎ FAX 73-6755	パパ参加講座 (陶芸・手型成型)	平成29年1月14日(土) 10:30~11:30	締切:平成29年1月10日(火) 定員:12組	材料費:1,000円
大坪保育園 地域子育て支援センター	☎ 51-1478 FAX 51-1486	ベビーマッサージ	平成29年1月17日(火) 10:30~11:30	締切:平成29年1月10日(火) 定員:6組	タオル・バスタオル



平成29年度児童クラブ入会者募集

保護者が就労などで、放課後に家庭で面倒をみることができない児童のため、児童クラブを開設しています。小学校の余裕教室などを活用しています。

◎活動時間/授業のある日は、下校時~18時。土曜日や夏休みなどは、8時~18時(日曜、祝日、年末年始は休み)。17時以降も利用する場合は、保護者の迎えが必要です。

◎対象/小学1年生~小学6年生

◎料金/通常利用(月~土)の場合、月額3,000円。長期休業のみの利用などは別途設定。

◎申し込み/申請書に必要事項を書いて、保護者の就労証明書などを添えて、平成29年1月10日(火)~20日(金)に、生涯学習課(清武総合支所3階)、子ども課(市役所本庁舎1階)または総合支所へ持参してください。申請書は、生涯学習課、子ども課、総合支所、児童クラブに置いているほか、市ホームページからダウンロードできます。募集内容など詳しくは、市ホームページでご確認ください。

[問]生涯学習課 ☎85-1834、FAX85-0458

ツイ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。

◎日程/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

小児慢性特定疾病児童等支援交流会

慢性疫病を抱える子どもの気持ちをテーマに交流会を行います。

◎日時/平成29年1月17日(火)10時~12時

◎場所/市保健所 ◎料金/無料

◎定員/60人

◎対象/小児慢性特定疾病などで治療中の子どもと保護者

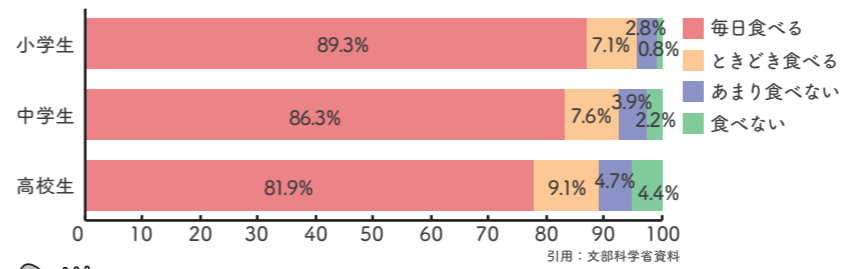
◎申し込み/申込書に必要事項を書いて、平成29年1月16日(月)までに郵送またはFAXで健康支援課(〒880-0879、住所不要)へ。

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208



朝ご飯摂取の現状

小・中・高と学年が上がるにつれて、毎日朝ご飯を食べる人の割合が低下しています。また、朝食を食べない理由として「食欲がないから」「時間がないから」が挙げられています。



朝ご飯はなぜ大事なの?

朝起きたときは、血糖値や体温が低く、脳の働きが低下している状態です。朝ご飯を食べないと、脳がエネルギー不足になり、勉強や運動能力の低下につながります。

朝ご飯の効果

体温の上昇

便秘の予防

エネルギー源や
栄養素の補給



朝ご飯を食べるために生活のリズムを整えよう!

朝

- 早起き
- バランスのよい朝ご飯を食べる
- 排便の習慣をつける

昼

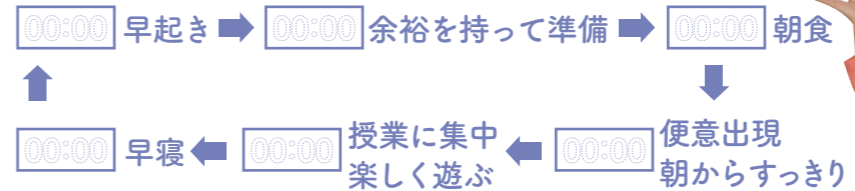
- 授業に集中
- 元気いっぱい遊んで体を動かす

夜

- 早めの夕食
- 寝る前にテレビやスマホは見ない
- 夜更かしをやめる



朝起きる時刻から計画を立てましょう!



一日の生活リズムは朝ご飯から始まります

医療介護連携課
主任主事
川添 梨江

[問] 医療介護連携課 ☎29-4102、FAX 29-5208

PICK UP

皆さん!

朝ご飯を食べていますか?

(独)工業所有権情報・研修館事業 知財総合支援窓口運営業務

知財総合支援窓口のご案内

相談無料 秘密厳守

知財総合支援窓口では、中小企業等の皆様が企業経営の中で抱える、知的財産に関する悩みや課題について、窓口相談や知財専門家の活用等を通じて総合的に支援します。

- 知財制度の概要説明、知的財産に関する各種支援施策の紹介・説明
- 特許や商標等出願手続きの支援、特許情報プラットフォームの活用支援
- 知的財産の活用・事業化支援、ブランド化支援、海外展開支援等

弁理士毎週1回 弁護士毎月1回 相談会実施中!

★窓口を当協会内に常設しているほか、毎月1回県内3会場(延岡・宮崎・都城)に外部窓口を設置しています。

宮崎県発明協会 ☎0985-74-3956 URL: www.hatumiya.org

まとめおまかせ! 太陽光発電システム 3.3Kw標準搭載

いえとち本舗 (株)東建装

建築請負 価格 798万円~862万円~

宮崎北店 宮崎市大学瓜生野2218番地

お問合せは ☎0120-578-101

宮崎いえとち 検索