

ワンポイントアドバイス 幼年期の食生活で身につけたいこと

幼年期(0歳~5歳)は心と体の健やかな成長を目指し、食習慣の基礎を身につける大切な時期。この時期に習得した食習慣は子どもの食生活の土台となります。新1年生になるまでに、正しい食習慣を身につけましょう。

- ◇早寝・早起きをしていますか
- ◇朝ごはんを食べていますか
- ◇おやつをダラダラ食べていませんか
- ◇ご飯の前はお腹がすいていますか
- ◇はしやスプーンを上手に使えますか
- ◇好き嫌いはありませんか
- ◇食事の前にはあいさつができますか



【保健予防課 258-2341】

もうすぐ新1年生、今準備しておきたいこと プラス1料理教室

- ◇内容 子どもが元気よく学校生活を過ごすための生活リズムや食事などに関する講話や調理実習
- ◇対象 市内に住む人
- ◇日時 ①12月1日(水) ②12月8日(水)の9時30分~13時30分
- ◇場所 ①南部保健センター ②西部保健センター
- ◇定員 各30人(先着順) ※託児は予約が必要(無料)
- ◇受講料 500円(材料費) ◇用意するもの エプロン、三角巾、筆記用具
- ◇申し込み 11月12日から電話で各保健センターへ



あなたの子育てを応援 にこにこ子育て応援隊活動中

本市では子育てを応援し、安心して子どもを生み育てる環境づくりを進めるため、にこにこ子育て応援隊による支援を行っており、現在500以上の団体が参加するなど、子育て支援の輪が広がっています。

にこにこ子育て応援隊は随時募集しています。市民活動団体や事業者、店舗の皆さんも応援隊になって、子育てをサポートしませんか。詳しくはすこやか子育て交流館へ



子育て家庭を応援する 3つの応援隊



お出かけラク! トク! 応援隊

特定の商品の割引やポイントのサービスなど、店舗などが独自にサービスを提供して、子育て家庭を支援します。
※お出かけラク! トク! 応援隊の情報は携帯電話でも調べることができます



職場のパパママ応援隊

事業者が育児休業の取得や短時間勤務制の導入など、従業員が子育てしやすい職場環境を整えています。



地域みんなで応援隊

市民活動団体などが親子の交流の場の提供や子育て相談など、地域で子育てに対する不安感を緩和する活動を行っています。



お持ちですか 子育て支援パスポート

- ◇「お出かけラク! トク! 応援隊」が提供するサービスを受けるためには子育て支援パスポートが必要です
- ◇対象 本市に住み登録か外国人登録をしている18歳未満の子どもや妊娠している人がある世帯 ※1世帯に1枚
- ◇申し込みなど詳しくはすこやか子育て交流館へ



配布しています 子育て支援パスポートの有効期限の更新用シール

- ◇子育て支援パスポートの有効期限は表の①・②のいずれか早い方ですが、①の期限が延長されました
- ◇有効期限の更新用シールを配布していますので、昨年7月末までに子育て支援パスポートを取得した人で、まだ更新していない人は更新をお願いします
- ◇配布場所 すこやか子育て交流館「りぼんかん」、親子つどいの広場「なかまっち」、子育て支援推進課、各支所福祉課・保健福祉課、児童センター
- ◇詳しくはすこやか子育て交流館へ

| 変更前 | 変更後 |
|---------------------|---------------------|
| ①平成22年3月31日 | ①平成27年3月31日 |
| ②一番下の子どもが満18歳に達する前日 | ②一番下の子どもが満18歳に達する前日 |

【すこやか子育て交流館 812-7740】

科学館宇宙劇場 ドームシネマ冬番組「ライト ピフォア クリスマス」

ある吹雪のクリスマスイブの夜。道に迷った姉弟がひょんなことからクリスマスをめぐる冒険へ
◇期間 12月1日(水)~27日(月)
◇宇宙劇場を鑑賞するときは入館料のほかに観覧料が必要です



- 宇宙劇場上映休止 11月15日(月)・17日(水)
- 市立科学館開館20周年イベントや講演については2面をご覧ください

(C) Evergreen Holiday Classics

【市立科学館 250-8511】



- 休日の昼間
 - ◆医科 サンサンコールかごしま 099-808-3333
 - ◆音声案内 214-3350
 - ◆歯科 口腔保健センター 223-0378
- 夜間(毎日)
 - ◆夜間急病センター 214-3350
 - ◆歯科診療所 案内 222-0574
 - ◆夜間救急薬局 206-2811

※都合により休日に在宅医は変わることがあります。受診の前に確認してください。

- ◇休日に在宅当番医制の医療機関や夜間急病センターは急病患者のための施設です。一刻も早い受診を必要とする人のために適正な利用をお願いします
- ◇休日に在宅当番医制の医療機関は市医師会ホームページ(<http://www.city.kagoshima.med.or.jp>)でもご覧いただけます



11月14日(日)

- 内科 上山クリニック(吉野町)244-3000
- 今村病院(堀江町)226-2600
- ふるたクリニック(宇宿町)275-9077
- 内科市来医院(谷山中央一丁目)268-2155
- 小児科 今村小児科(宇宿一丁目)251-8315
- 外科 今村病院(堀江町)226-2600
- 中野脳神経外科(東開町)284-5866
- 整形外科 かばやま整形外科(吉野町)243-2572
- 皮膚科 皮膚科内宮医院(中町)222-1872
- 泌尿器科 たけクリニック(川上町)295-8666
- 産婦人科 今村病院(堀江町)226-2600
- 眼科 山下眼科クリニック(谷山中央三丁目)269-2500
- 耳鼻科 耳鼻咽喉科おがわクリニック(中山町)260-9155

11月21日(日)

- 内科 南風病院(長田町)226-9111
- かつらクリニック(照国町)223-2778
- ますみクリニック(明和一丁目)282-1586
- 桜ヶ丘内科胃腸科(桜ヶ丘四丁目)265-3131
- 小児科 におのみや小児科・ひふ科(中山一丁目)266-6622
- 外科 南風病院(長田町)226-9111
- 原田クリニック(和田一丁目)260-0007
- 整形外科 南風病院(長田町)226-9111
- 皮膚科 におのみや小児科・ひふ科(中山一丁目)266-6622
- 産婦人科 中江産婦人科(中央町)255-9528
- 眼科 吉野眼科クリニック(吉野町)244-5311
- 耳鼻科 耳鼻咽喉科田上クリニック(田上一丁目)258-4133

11月23日(祝)

- 内科 新牧医院(吉野町)243-0178
- 土橋病院(西田一丁目)257-5711
- 野口内科(武岡二丁目)281-7515
- 放射線科田之畑クリニック(東開町)267-3700
- 新山消化器科・内科(小山田町)238-2351
- 小児科 西小児科医院(下荒田一丁目)254-3797
- 外科 新町病院(鴨池新町)253-0171
- 木村外科内科(石谷町)278-5511
- 整形外科 田平整形外科クリニック(郡山町)298-3115
- 皮膚科 竹元クリニック(伊敷台二丁目)218-0456
- 泌尿器科 竹元クリニック(伊敷台二丁目)218-0456
- 産婦人科 中村(哲)産婦人科・内科(樋之口町)223-2236
- 眼科 ひかり眼科(千日町)222-3434
- 耳鼻科 耳鼻咽喉科村野クリニック(伊敷三丁目)229-3318

11月28日(日)

- 内科 坂下内科クリニック(西伊敷三丁目)228-2345
- 小田原病院(山之口町)223-7531
- しんがみ内科クリニック(下荒田一丁目)213-5321
- 敬愛クリニック(平川町)261-0311
- 小児科 池田病院(西田一丁目)252-8333
- 外科 小田原病院(山之口町)223-7531
- 海江田外科(伊敷五丁目)229-2753
- 整形外科 整形外科山内クリニック(堀江町)216-2177
- 皮膚科 片平皮膚科(鴨池一丁目)253-7069
- 泌尿器科 八木クリニック(中山町)263-5558
- 産婦人科 片瀬クリニック(山之口町)222-2560
- 眼科 岩下眼科医院(中町)225-6423
- 耳鼻科 吉耳鼻咽喉科アレルギー科(川上町)295-7123

12月5日(日)

- 内科 宇根クリニック(玉里団地三丁目)228-9901
- ノジリ医院(呉服町)226-0077
- たちばな循環器科いりやま病院(上荒田町)251-2528
- 上ノ町・加治屋クリニック(宇宿三丁目)254-1155
- 前島医院(郡山町)298-2121
- 小児科 大坪こどもクリニック(田上二丁目)286-6121
- 外科 黒木外科胃腸科病院(田上二丁目)256-2233
- 西陵クリニック(西陵五丁目)283-3666
- 整形外科 石原山下整形外科内科医院(鼓川町)247-3011
- 皮膚科 あいこう皮膚科クリニック(宇宿七丁目)265-0012
- 産婦人科 となりクリニック(上之園町)812-6555
- 眼科 宇根クリニック(玉里団地三丁目)228-9901
- 耳鼻科 うぶの耳鼻咽喉科クリニック(紫原三丁目)812-1133

12月12日(日)

- 内科 吉村病院(大竜町)248-0700
- 川平クリニック(西田二丁目)256-5252
- 野井倉内科クリニック(紫原四丁目)256-3511
- ほりのうち内科(中山町)210-2888
- 小児科 きくうら小児科(原良三丁目)253-7888
- 外科 厚地脳神経外科病院(東千石町)226-1231
- 平川外科内科医院(真砂本町)252-8282
- 整形外科 久保田整形外科(大竜町)247-2400
- 皮膚科 皮膚科内宮医院(中町)222-1872
- 泌尿器科 川原泌尿器科(田上町)284-7117
- 産婦人科 やはたウイメンズクリニック(下荒田三丁目)254-3661
- 眼科 今給黎総合病院(下竜尾町)226-2211
- 耳鼻科 島耳鼻咽喉科(坂之上七丁目)262-3387

各支所の福祉課・保健福祉課・保健所 問い合わせ先

- 谷山福祉事務所福祉課 ☎269-8472~8473
- 伊敷福祉課 ☎229-2113
- 吉野福祉課 ☎244-7379
- 吉田保健福祉課 ☎294-1214
- 桜島保健福祉課 ☎293-2360
- 喜入保健福祉課 ☎345-3755
- 松元保健福祉課 ☎278-5417
- 郡山保健福祉課 ☎298-2114
- 保健所代表(保健総務課・生活衛生課・保健予防課・中央保健センター) ☎258-2321
- 東部保健センター ☎216-1310
- 南部保健センター ☎268-2315
- 西部保健センター ☎252-8522
- 北部保健センター ☎244-5693
- 吉田地区保健センター ☎294-1215
- 喜入地区保健センター ☎345-3434