



【郡山地区保健センターにて】
※写真を差し上げます。広報課までご連絡ください

内=内容 対=対象 期=日時・期間・期日 所=場所 定=定員・定数・人員 料=料金 申=申し込み 問=問い合わせ FAX=FAX Eメール=Eメール 共=共通事項

子育て支援施設のお知らせ

すこやか子育て交流館(りぼんかん)

〒890-0062与次郎一丁目10-17 ☎812-7740(FAX812-7744)
✉koso-kouryu@city.kagoshima.lg.jp ◇開館時間 10時～18時
◇休館日 毎月第1月曜日(休日のときは翌平日)、12月29日～1月3日

改修工事に伴う施設利用の制限

りぼんかんでは11月から12月に施設の改修工事を予定しています。貸し部屋などご利用いただけないことがあります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



りぼんかんの講座・イベント

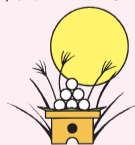
8月・9月のりぼんかん講座・イベント

講座名	対象	日時	定員
①パパと遊ぼう「こうさくのへや開放デー」	小学3年生までの子どもとその親	8月15日(土)・16日(日)の14時～16時	各16組程度
②保健師さんに聞くホームケア「トイレトレーニング」	トイレトレーニングを始める幼児を持つ親(子ども同伴可)	8月19日(水)14時～15時	15組
③環境未来館タイアップ親子こうさく教室「環境のおはなしと工作教室」	5歳～小学3年生の子どもとその親	8月27日(木)14時～15時	12組
④パパママ講座「シングルパパ・シングルママのつどい」	未就学児とその親	8月30日(日)13時～14時30分	20組
⑤敬老の日タイアップ親子こうさく教室「小物入れを作ろう」	未就学児とその親	9月2日(水)・3日(木)の14時～15時	各16組
⑥連続講座「じいじ・ばあばと遊ぼう!」(全2回)	2歳～未就学児とその祖父母	9月5日(土)・12日(土)の11時30分～12時30分	12組
⑦敬老の日イベント「おじいちゃん、おばあちゃん! いっしょにあそびましょう。」	小学3年生までの子どもとその親	9月11日(金)11時～12時	なし
⑧敬老の日イベント「おみこしかついで、おじいちゃん、おばあちゃんに会いに行こう!」	未就学児とその親	9月11日(金)14時～15時	15組
⑨安心安全教室「交通安全教室」	未就学児とその親	9月15日(火)14時～15時	20組

◇定員を超えたら抽選(当選者には受講票を送付) 料無料
申①⑦は不要、②～⑥、⑧⑨は直接窓口かはがき、ファクス、Eメールで講座名、郵便番号、住所、参加者全員の氏名、年齢(月齢)、電話番号、託児(生後2カ月～未就学児)希望者は子どもの氏名、年齢(月齢)を8月11日(消印有効)までにすこやか子育て交流館へ

りぼんかんお月見会

お月見の飾りを見たり、お話を聞いたりして楽しもう。
対小学3年生までの子どもとその親
期9月8日(火)の11時30分～、15時～
定なし 料無料 申不要
問すこやか子育て交流館



親子つどいの広場(東部・南部・北部)

■なかもっち(東部) 〒892-0827中町4-13
☎226-5539(FAX226-0655) ✉nakamatch@sand.ocn.ne.jp
■たにっこりん(南部) 〒891-0117西谷山一丁目3-2
☎266-6501(FAX266-6502) ✉tanikkorin@kagoshima-swc.jp
■なかよしの(北部) 〒892-0871吉野町3256-1
☎243-3255(FAX243-3256) ✉nakayoshino@iaa.itkeeper.ne.jp
共 ◇開館時間 10時～18時 ◇休館日 12月29日～1月3日

親子つどいの広場のイベント

A なかもっち

イベント名	対象	日時	定員
①0歳しゅうご～う!	2～11カ月児とその家族	8月19日(水)の10時30分～11時30分(7～11カ月児)、14時～15時(2～6カ月児)	なし
②防犯訓練教室	未就学児とその家族、妊娠中の人	8月20日(木)14時～15時	なし
③作業療法士と気軽に語ろうかい	未就学児とその家族	8月21日(金)10時30分～11時30分	
④親子で楽しく「わらべうた」	未就学児とその家族	8月26日(水)10時30分～11時30分	10組
⑤はじめての保育園	未就学児とその家族、妊娠中の人	8月29日(土)10時30分～12時	なし

B たにっこりん

◇8月8日(土)は施設点検のため休館します

イベント名	対象	日時	定員
⑥離乳食講座(完了期)	0歳児とその家族	8月17日(月)10時30分～11時30分	10組
⑦パパ講座 川遊び(慈恩寺公園)	4歳児以上の未就学児とその父親	8月23日(日)10時30分～12時	
⑧作業療法士講座	未就学児とその家族	8月28日(金)10時30分～11時30分	

C なかよしの

イベント名	対象	日時	定員
⑨臨床心理士さんとお話し会	未就学児とその家族、妊娠中の人	8月20日(木)14時～16時	なし
⑩なかよしの夏祭り	未就学児とその家族、妊娠中の人	8月22日(土)10時30分～11時30分	50組
⑪敬老の日プレゼント作り	未就学児とその家族	9月8日(火)・9日(水)の10時30分～11時15分	各10組

A～C共

◇定員を超えたら抽選(当選者には受講票を送付か電話連絡)
※⑩⑪は先着順(⑩は当日受付、⑪は8月24日から申し込み可)
料無料
申①～③⑤は不要、④⑥～⑨⑪は直接窓口か電話でイベント名、住所、参加者全員の氏名、年齢(月齢)、電話番号、託児(生後2カ月～未就学児)希望者は子どもの氏名、年齢(月齢)を各親子つどいの広場へ
※④はファクス、Eメールでの申し込み可
◇申込期限 ④8月20日、⑥8月10日、⑦8月16日、⑧8月21日、⑨8月19日

子育て相談室

問すこやか子育て交流館(りぼんかん) 相談ダイヤル 812-7741

Q

夏休みになり、子どもが生活リズムを崩して夜更かし・朝寝坊になってしまいました。生活リズムを立て直すには、どうしたらよいですか。

A

朝はすぐにカーテンを開け、朝日を室内に取り込みましょう。朝日を浴びると、人の心に共感したり、気持ちを切り替える働きをする脳内物質のセロトニンが活性化して、そこから14～16時間後に眠くなるように体内時計がセットされ、自然な目覚めにつながりやすくなります。

日中は涼しい時間帯を選んで外遊びに誘い、楽しくしっかり体を動かしましょう。ほどよく疲れて寝つきがスムーズになります。また寝る前は、テレビやゲームなど明るい画面を見ていると脳が興奮するので、就寝1時間前には消して、絵本を読むなど静かな雰囲気をつくりましょう。家族全体で、早寝早起きできる環境作りに取り組むことが大切です。