

## 地域少子化対策 『はぎハピ』開設!!



はぎハピ 検索

市では地域少子化対策事業の一つとして、地域少子化対策ホームページ『はぎハピ』を開設しました。結婚・妊娠・出産・育児の各ライフステージを通じた切れ目のない支援を目指し、必要な情報を必要ときに提供できるようにするためです。

最新の情報や正しい知識・医療・諸手続き・各施設情報・催しものなどの情報を発信するほか、メールによる各種相談にも応じます。

URL <http://www.hagihapi.jp/>

## ハッピースマイル

やんちゃな兄と泣き虫な弟の仲良しコンビです。



みなと 湊人 くん  
6ヶ月

なつき 夏葵 くん  
2歳2ヶ月

お子さんの写真を大募集!! メール又は郵送で市役所秘書広報課まで [info@city.takahagi.lg.jp](mailto:info@city.takahagi.lg.jp)

## 子育てカレンダー

9月

5日(金)	市報9月号発行日
6日(土)	☒ 子ども映画会
7日(日)	
8日(月)	
9日(火)	家庭児童相談(予約制) 社会福祉課 ☎23-7030
10日(水)	🌀 レインボーおはなし会 (10:30~11:00)
11日(木)	
12日(金)	📞 健康相談
13日(土)	
14日(日)	
15日(月)	🌀 つどいの広場休館
16日(火)	
17日(水)	🌀 アクリルたわしを作ろう (10:30~11:00) 📞 2歳児歯科健診
18日(木)	
19日(金)	
20日(土)	☒ おりがみ教室
21日(日)	
22日(月)	📞 健康・歯科相談
23日(火)	🌀 つどいの広場休館
24日(水)	🌀 赤ちゃん教室(10:00~11:30)
25日(木)	
26日(金)	
27日(土)	☒ おはなし会
28日(日)	
29日(月)	
30日(火)	

10月

1日(水)	🌀 宝さがしゲーム(10:30~11:00) 📞 1歳6か月児健診
2日(木)	
3日(金)	
4日(土)	
5日(日)	市報10月号発行日

白抜きは会場

📞 総合福祉センター 詳しくは7ページ「すこやか」

🌀 萩っ子つどいの広場(総合福祉センター2F)

☒ 図書館 詳しくは15ページ「図書館だより」

総合福祉センター2F

### 萩っ子つどいの広場通信

●問合せ 社会福祉課

萩っ子支援グループ ☎23-7030

萩っ子つどいの広場は、小さなお子さん(未就学児)をもつお父さん・お母さんと子どもが楽しく遊び、情報交換できる広場です。今月の赤ちゃん教室の内容は歯みがきと食習慣の話を予定しています。

おはなし会など親子で楽しめる催しを用意しております。皆さんお気軽にお立ち寄りください。

【開館時間】 9:00~16:00

(9/16は15:00まで)

【持ち物】 飲み物(水・お茶)、子どもの名札  
※いつでも無料でご利用になれます。スタッフ一同お待ちしております。

### 虫達の演奏会を楽しみましょう

カブトムシやセミに代わって皆の注目を集め出すのは、秋の人気者コオロギさん、スズムシさん、マツムシさん、クツワムシさん……子ども達に虫は大人気です。

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

あれマツムシが鳴いている  
チンチロチンチロ チンチロリン  
あれスズムシも鳴き出して  
リンリンリンリン リンリン  
秋の夜長を鳴き通す  
ああおもしろい虫の声

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



童謡『虫の声』には、秋の虫の鳴き声がたくさん出てきます。鳴き声と言っても羽や足をすり合わせて色々な音を出しているのです。

そっと耳を澄ませ、お子さんと一緒に虫の演奏会を楽しんだり、鳴き声当てクイズなどをして盛り上がるのもいいですね。



# 子育てインフォメーション



## 生活リズムは外遊びから

『寝起きが悪くて、朝なかなか起きない』、『夜元気で、深夜まで寝ない』など、規則正しい生活が大切なのは分かっていても、何を改善したらよいのか分からない・・・なんてことになっていませんか。

生活リズムに大切なのは、『すいみん』・『しょくじ』・『うんどうあそび』です。この中の運動遊びの充実で、生活リズムをより良く整えましょう。

朝、目が覚めるとセロトニンという神経伝達物質が脳全域に放出されます。このセロトニンは、心身の安定や癒しにも関与することから『幸せホルモン』とも呼ばれています。そして、太陽の光とリズムカルな運動で強化されます。

適度な運動遊びで昼間の受光量が増えると、夜には眠気を誘うメラトニンというホルモンがしっかり出てくるのです。

- ◎朝すっきり目覚める。
- ◎ゆっくりよくかんで朝ご飯を食べる。
- ◎自然を感じながら元気に外遊びをする。  
夜には心地よい眠りが待っています。



## ☆外遊びはこんなにいいよ☆

- ◎夜ぐっすり眠れるようになります。
- ◎骨が強くなり成長します。
- ◎情緒が安定します。
- ◎血のめぐりがよくなります。
- ◎脳の働きが活発になります。
- ◎太りにくくなります。



## 秋の風物詩『お月見』



一年の中で、秋の満月がもっとも美しいと言われたことから、旧暦の8月15日を十五夜としてお月見をするようになりました。『十五夜』

や『中秋の名月』と言ったりします。

今年の十五夜は9月8日です。お団子やススキを飾り、部屋の明かりを消して、ご家族でじっくり秋の夜空を眺めてみてはいかがでしょうか。

ちなみに、実際満月になるのは9月9日だそうです。今年から2020年にかけては1～3日ほどのズレが生じるようです。

## 真夏から秋への体調管理

9月になると、日中暑くても夕方になると気温が下がり、昼夜の温度が急激に変化する日もあります。日ごとに寒暖差が大きくなる秋は、体調不良になるきっかけとなることが多いので、寝冷えや風邪、喘息、寒暖差アレルギーなどに注意しましょう。

薄手の上着を利用して、気温や天候の変化に備えるといいですね。



# げんき! 萩っ子

-Hag 'kids' -ハギッズ

## ★輝け 部活動 ★

第53回



## 松岡中学校女子卓球部

部員数 16名 (1年生8名、2年生8名)



私たち女子卓球部は、3年生が引退した現在、新チームとなり、新人戦に向けて日々練習に励んでいます。

先輩たちが、県大会出場という素晴らしい結果を残しているの、それを越えることを目標にしています。その目標が達成できるよう、部員全員で頑張ります。