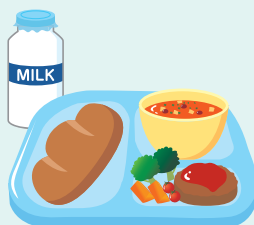


## 給食試食会の参加者募集



小・中学生の皆さんが学校で楽しみにしているものの一つが給食です。高萩市の学校給食は、学校給食センターで作られています。

給食センターでは、子どもたちの健やかな成長に配慮した安全安心な学校給食の一端を多くの方にご理解いただくことを目的として、年に1度、給食試食会を開催しています。どなたでも参加できますので、ぜひお申し込みください。

- 日 時 7月9日(木) 午前11時から
- 会 場 高萩市立学校給食センター 2階会議室
- 内 容 調理場見学・献立説明・試食会
- 募集人員 15名(先着順)
- 参加料 255円(給食費として)
- 申込み・問合せ  
7月3日(金) 締切り  
学校給食センター ☎ 23-7412 まで

総合福祉センター2F

## 萩っ子つどいの広場通信

●問合せ 子育て支援課子育て支援グループ ☎ 23-2129

総合福祉センター2階にある「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では、はみがきと食習慣の話を予定しています。

エプロンシアター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  
(6/15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。



お子さんの写真を大募集!!  
メール又は郵送で  
市役所企画広報課まで  
info@city.takahagi.lg.jp

最近はずかまり立ちが大好きで、活発になってきました♪

安藤 莉那ちゃん  
1歳1か月

## 子育てカレンダー

6月

5日(金)	市報6月号発行日
6日(土)	
7日(日)	
8日(月)	
9日(火)	
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(8:45~11:00)
13日(土)	📺 子ども映画会(14:30~)
14日(日)	
15日(月)	🌀 15:00まで開館
16日(火)	
17日(水)	🌀 エプロンシアター(10:30~11:00)
18日(木)	
19日(金)	
20日(土)	📺 おりがみ教室(14:30~)
21日(日)	
22日(月)	📺 健康・歯科相談(8:45~11:00)
23日(火)	
24日(水)	🌀 赤ちゃん教室(10:15~11:30)
25日(木)	
26日(金)	
27日(土)	📺 おはなし会(14:30~)
28日(日)	
29日(月)	
30日(火)	

7月

1日(水)	📺 3歳児健康診査(12:30~16:00) 🌀 ヨガ教室(10:30~11:00)
2日(木)	
3日(金)	
4日(土)	
5日(日)	市報7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」



# 子育てインフォメーション



## 梅雨時期の体調管理

### 《小さなサインを見逃さないで》

梅雨の時期はジメジメして気温が不安定なのと、外遊びが出来ずストレスがたまり体調を崩しやすい時期です。普段と変わったところを見逃さず、いち早く適切に対応しましょう。



#### 【体調チェックポイント】

- 目** 目やにが出る、まぶしがる、目の動きが鈍い、充血している、涙目
- 顔** 唇・顔色が悪い、顔のほてり
- 鼻・のど** 鼻づまり、鼻水がでる、咳がでる
- おなか** 張っていて触ると痛がる
- 耳** 痛がる、耳だれがある
- 全身状態** 食欲がない、熱がある、機嫌が悪い、呼吸が苦しそう、ぼんやりしている、目覚めが悪い
- 便・尿** 下痢・便秘、尿の回数・量が違う
- 皮膚** 湿疹・水疱、カサカサがある、出血・化膿している、打撲・痣がある、腫れている

## 児童手当の支払日は6月10日(水)です 児童手当の現況届を忘れずに

児童手当を受給している人は、支給要件を確認するために毎年「現況届」を提出しなければなりません。6月中旬ごろに現況届の用紙を送付しますので、忘れずに提出してください。

平成27年1月1日現在、高萩市に住民登録をしていなかった人は、住民登録をしていた市区町村から、平成27年度児童手当用所得証明書(平成26年中の総所得額、扶養人数、各控除額の記載されたもの)を受け、現況届と一緒に提出してください。

※平成27年度は、現況届と子育て世帯臨時特例給付金を併用の用紙で受付いたします。(公務員の場合は、子育て世帯臨時特例給付金のみ後日勤務先で証明を発行後、9月ごろに受付予定です)

★現況届提出期限 6月30日(火)

★提出先・問合せ 市民課 ☎23-2116

### ○児童手当を受けるためには

児童手当の支給を受けるためには、住所地の市役所(公務員の場合は勤務先)で手続きが必要になります。ただし、所得による制限があります。

### ○児童手当の支給対象となるのは

中学校3年生までの児童(15歳の誕生日以降最初の3月31日までの間にいる児童)

### ○児童手当の額は

- ・3歳未満 一律 15,000円(月額)
- ・3歳以上小学校修了前 10,000円(月額)
- ※第3子以降 15,000円(月額)
- ・中学生 一律 10,000円(月額)

### ○特例給付の額(所得限度額以上の場合は)

- ・0才から中学生 一律 5,000円(月額)
- (特例給付の人は、所得制限を超えている為、子育て世帯臨時特例給付金が非該当となります)

## 萩っ子Kitchen

親子で料理にチャレンジ!

- 材料(5個分)
- ニンジン …………… 1本
  - 砂糖 …………… 35g
  - クリームチーズ … 100g
  - レモン汁 … 大さじ1/2
  - 卵 …………… 1/2個
  - バニラエッセンス … 少々
  - レーズン …………… 適量

#### 作り方

- ① ニンジンは洗ってへたを取り除き、卵は割りほぐしておきます。
- ② ニンジンにピーラーで皮をむき、厚さ1cmの輪切りにします。
- ③ ②をやわらかくなるまで茹でる。
- ④ 少し冷ましてマッシャーを使ってニンジンをつぶします。
- ⑤ ④の上に砂糖とクリームチーズをのせて、レンジで約1分加熱します。
- ⑥ レンジから取り出し、マッシャーでよくつぶしたあと、泡立器で混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑥にレモン汁、溶き卵、バニラエッセンスを加え、泡立器で混ぜ合わせます。
- ⑧ アルミ型に⑦の生地を流し入れ、レーズンをのせます。
- ⑨ オーブントースターで15～16分焼けばできあがりです。

※ポイント ニンジンの皮むきはピーラーを使うと上手にできます。ピーラーを上から下へ動かします。簡単に皮がむけますよ。

#### ワンポイントアドバイス

ニンジンが苦手なお子さんもたくさん食べられそうですよ。ぜひ、お子さんと一緒につくってみてください。チーズも入ってカルシウムもいっぱいです。

### キャロットチーズケーキ



(1個分)エネルギー 116kcal カルシウム 20mg  
塩分 0.9g

高萩市食生活改善推進連絡会 町内担当