

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、離乳食の話と試食会を予定しています。

チェロとピアノのコンサート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
(7/21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。

親子でお買い物♪ 『とり+かえっこ』が開催されました

使わなくなった玩具や着られなくなった子ども服等を持ち寄り、今必要としている人に使ってもらう“リサイクルイベント”『とり+かえっこ』が6月3日に開催されました。



最初はお子さんのお買い物タイム♪スタッフからもらった黄色い買い物カードと好きな商品を交換♪いつものお買い物ごっことは一味ちがう楽しみがあり、お子さんたちはご満悦の様子。その後、ママたちのお買い物タイム♪「かわいい～」「これなら着られる!!」とママたちもお買い物に夢中でした♪

ママがお買い物をしている間、子どもたちはお友だちと楽しそうに遊んでいました♪



外遊びと人形遊びが大好きです
😊

竹澤 ^{みつき} 満生ちゃん
3歳3か月

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

子育てカレンダー

7月

5日(日)	市報7月号発行日
6日(月)	
7日(火)	
8日(水)	🍷 レインボーおはなし会(10:30~11:00)
9日(木)	
10日(金)	📺 健康相談(8:45~11:00) 📺 パパ・ママレッスン2回目(18:30~20:30)
11日(土)	📺 子ども映画会(14:30~)
12日(日)	
13日(月)	
14日(火)	
15日(水)	🍷 チェロとピアノのコンサート(10:30~11:00) 📺 2歳児歯科健診(12:30~16:00)
16日(木)	
17日(金)	
18日(土)	📺 おりがみ教室(14:30~)
19日(日)	
20日(月)	🍷 つどいの広場休館
21日(火)	🍷 15:00まで開館
22日(水)	🍷 赤ちゃん教室(10:15~11:30)
23日(木)	
24日(金)	
25日(土)	📺 おはなし会(14:30~)
26日(日)	
27日(月)	📺 健康・歯科相談(8:45~11:00)
28日(火)	
29日(水)	🍷 親子リトミック(10:30~11:00)
30日(木)	
31日(金)	

8月

1日(土)	
2日(日)	
3日(月)	
4日(火)	
5日(水)	市報8月号発行日 🍷 エプロンシアター(10:30~11:00) 📺 1歳6か月児健診(12:30~16:00)

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



七夕飾りの意味

七夕といえば織姫と彦星の伝説が有名です。1年に1度織姫と彦星が会うことができるという伝説は、中国から伝わったといわれています。今年は七夕飾りの意味をお子さんに話しながら、一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



- 短冊……字が上手になるようにという願いを込めて、短冊に願い事を書きます。
- つなぎ飾り…ひし形つなぎは裁縫が上達するようにとの願いを込めた飾りで、着物や幕などの布の模様を表しています。
- 吹き流し……機織りが上達するようにとの願いが込められていて、織り糸を垂らした様子を表す飾りです。
- ちょうちん…織姫と彦星に明かりをささげるための飾りです。
- 貝飾り……海の恵みを受けられるようにとの願いが込められています。
- 網飾り……豊漁の願い（魚がたくさん獲れるように）が込められていて、魚を獲る網の形をあらわしています。

おやこ・キッズ料理教室

■申込期間 7月6日(月)～(土日・祝祭日除く)
暑さに負けないからだ作りは毎日のごはんをしっかりと摂ることです。食生活改善推進員さん(ヘルスマイト)と一緒に食育について考え体験してみましょう。

- 対象 小学1年生～6年生 *小学1年生～3年生は原則保護者と参加。2日間とも先着20名。定員になり次第締め切ります。
- 日時 7月31日(金)・8月4日(火)
午前10時～12時30分(受付午前9時45分～) *2日間とも同じ内容です。
- 会場 高萩市総合福祉センター2階 栄養室
- 内容 講話・調理実習(おにぎらず・鶏肉のトマトクリーム煮・ごぼうのごま風味サラダ・いきなりだんご)・試食など
- 持ち物 エプロン・三角巾・米0.5合・筆記用具
- 参加費 300円/人(材料代・テキスト代含む)
- 申込方法 健康づくり課(☎24-2121)に電話でお申し込みください。

紫外線に気をつけて

太陽の下で遊ぶ子どもたちは、生き生きと輝いていますが、気になるのが紫外線の影響ですね。5～9月は最も紫外線の多い時期です。外に出る時は必ず帽子をかぶり、日焼け止めクリームも上手に使用して、紫外線から体を守りましょう。



萩っ子Kitchen

親子で料理にチャレンジ!

材料(4人分)	
サツマイモ	100g
ニンジン	60g
キュウリ	80g
プロセスチーズ	20g
A 塩・こしょう	少量
酢	小さじ1
B マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	小さじ1

作り方

- ① ニンジンは皮をむき、サツマイモは皮ごと、キュウリ、チーズをそれぞれ1cm角に切る。サツマイモは水にさらす。
- ② サツマイモとニンジンはゆで、水気を切った後Aで下味をつける。
- ③ ①と②にBを加えて混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

おなじみのサラダもサツマイモとチーズで新鮮な味わいです。チーズにはお子さんの成長に必要なカルシウムが含まれています。サツマイモには食物繊維が含まれているのでお子さんの便秘にも効果あり!!切ってゆでてまぜるだけの簡単なレシピなのでぜひ作ってみてください。

ごろごろサラダ



(1人分) エネルギー 101kcal カルシウム 31.5mg
塩分 0.3g

高萩市食生活改善推進連絡会 高萩担当