

「赤ちゃんの駅」を設置しました

赤ちゃん連れのご家族が安心して外出できるよう、授乳やおむつ交換等ができるスペース「赤ちゃんの駅」を子育て支援課（市役所仮設庁舎B棟1階）隣に設置しました。お気軽にお立ち寄りください。

また、11月14日（土）、15日（日）に開催する高萩市産業祭においても、臨時的に「赤ちゃんの駅」を設置します。赤ちゃん連れのご家族も安心してお越しください。



● 問合せ 子育て支援課 ☎ 23-2129



生まれは小さかったけど、大きく育っています！

ひやま れん
檜山 蓮くん
1歳

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.tok.jp

子育てカレンダー

11月

5日(木)	市報11月号発行日
6日(金)	総 パパ・ママレッスン1回目(18:30~20:30)
7日(土)	
8日(日)	
9日(月)	
10日(火)	
11日(水)	㊦ レインボーおはなし会(10:30~11:00)
12日(木)	
13日(金)	総 健康相談(8:45~11:00) 総 パパ・ママレッスン2回目(18:30~20:30)
14日(土)	図 子ども映画会(14:30~)
15日(日)	
16日(月)	㊦ 15:00まで閉館
17日(火)	
18日(水)	㊦ アクリルたわしをつくろう(10:30~11:00) ※予約制 総 2歳児歯科健診(12:30~16:00)
19日(木)	
20日(金)	
21日(土)	図 おりがみ教室(14:30~)
22日(日)	
23日(月)	㊦ つどいの広場休館
24日(火)	
25日(水)	㊦ 赤ちゃん教室(10:15~11:30)
26日(木)	
27日(金)	
28日(土)	図 おはなし会(14:30~)
29日(日)	
30日(月)	総 健康・歯科相談(8:45~11:00)

12月

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

白抜きは会場

総 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 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 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・お母さんと子供が楽しく遊び、情報交換できる広場です。今月の赤ちゃん教室では、生活リズムと赤ちゃん体操を予定しています。

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

(11/16は15:00まで、11/23は休館日です)

【持ち物】 飲み物(水・お茶)、子供の名札

※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。



子育てインフォメーション



勤労感謝の日

身のまわりで見たり聞いたりするさまざまなお仕事に興味を持ちはじめた子供たち、なりたいものが次々に思い浮かび、夢はますますふくらんでいきます。

「いつもありがとう！」 いちばん身近な家族をはじめ、社会のさまざまな仕事に携わる人々へのあこがれと感謝の気持ちを大切に、子供たちの夢がますます広がる機会にしましょう。



日頃からできるインフルエンザ予防

インフルエンザ流行の季節です。抵抗力の弱い子供がインフルエンザにかかると重病になりやすいです。まだ自分で予防できない赤ちゃんのために、日頃からできることを実践しましょう。



流行したら…

- 人ごみや繁華街への外出を控えましょう。
- 室内を十分加湿し、適度な温度を保ちましょう。

体力や抵抗力が落ちるとインフルエンザにかかりやすくなるので、バランスの良い食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めるようにしましょう。

ごっこ遊びを楽しもう!!

「ごっこ遊び」は、ものを何かに見立てたり、役になりきって遊びながらイメージを広げたり、友達とやりとりしながら人間関係を深めるなどと、遊びのなかに子供の成長に必要な要素がたくさん入っています。



子供にとって遊びは生きるためのエネルギー源。幼児期にしか体験できない充実した遊びを楽しみましょう。

病院に行くときの準備

病院を受診するときは、子供の病状について、医師に正確な情報を伝えることが大切です。次のことなどをメモして行くとよいでしょう。

- ☆いつからどのような症状か
- ☆咳や鼻水の具合
- ☆食欲や機嫌の様子
- ☆うんち、おしっこの様子
- ☆湿疹の有無
- ☆医師に聞きたいこと



萩っ子Kitchen

親子で料理にチャレンジ!

材料(4人分)

- 春巻きの皮 …………… 4枚
- リンゴ …………… 1個
- サラダ油 …………… 少々
- シナモン …………… 小さじ1弱
- グラニュー糖 …… 小さじ1弱

作り方

- ①春巻きの皮は1枚ずつおぼけておく。
- ②リンゴは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ③春巻きの皮1枚にリンゴ1/4量をのせて包み、両端を手で押さえる。4枚全部作る。
- ④フライパンに油を薄く敷き、③の巻き終わりを下にして入れ、途中返して両面をきつね色に焼く。二つ切りにし、シナモンシュガーをかける。

ワンポイントアドバイス

リンゴのシャキシャキ感があって、焼くことによってより甘さが引き立つ一品です。色々な種類のリンゴで作ってみるのもおもしろいです。市販の春巻きの皮を使ってお手軽に出来ます。

リンゴはビタミンの他に鉄分も入っているのでおやつにおすすめの果物です。

リンゴパイ



(1人分)エネルギー 71.8kcal たんぱく質 0.53g
脂質 1.41g カルシウム 2.7mg

高萩市食生活改善推進連絡会