

## スマホやインターネットを正しく 使用するための「高萩市の3か条」



●問合せ 学校教育課 教育指導グループ ☎23-1135

市内小中学校の代表児童生徒が、各学校で話し合った内容を基に、「高萩市の3か条」にまとめました。

- ① 家庭で使用時間についてルールを決めましょう  
(できるだけ23:00～6:00までの使用はやめましょう)
- ② いじめやお金に関するトラブルは親に相談しましょう
- ③ 自分や他の人に関する情報はのせないようにしましょう

ネットトラブルやいじめ防止、生活習慣の乱れを解消するため、ご家庭でも話し合ってみて下さい。

## ハッピースマイル

パパそっくりの女の子です！



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.tb.jp

みどりかわ かおる  
緑川 馨ちゃん  
5か月

### 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。

フリーマーケッ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  
(2/15は15:00まで)

【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。

## 1月6日 新年最初のイベント 読み聞かせ開催



つどいの広場の先生が、絵本のイチゴや桃を「わぁ!おいしいそうな桃!!はい、どうぞ」とお子さんたちに近づけると、絵本に手を伸ばして「もぐもぐ」と嬉しそうに食べる真似をしてくれました。先生の大きなリアクションやお話の仕方に、お子さんたちはくぎづけ★笑ったり、驚いたり、色々な表情を見せてくれました。

## 子育てカレンダー

### 2月

5日(金)	市報2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)	㊟ つどいの広場休館
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)	㊟ フリーマーケット(10:30～11:30)
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)	

### 3月

1日(火)	
2日(水)	㊟ ひなまつり製作(10:30～11:00) ㊟ 3歳児健診(12:30～16:00)
3日(木)	
4日(金)	㊟ パパ・ママレッスン(1回目)(18:30～20:30)
5日(土)	市報3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」

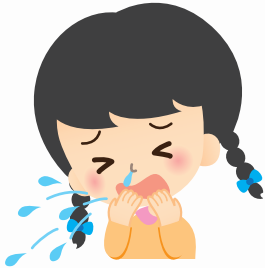


# 子育てインフォメーション



## 子供たちの花粉症について

そろそろ花粉が気になる季節。花粉症になると、鼻水が出る、目がうるうるする、目がかゆい、咳やくしゃみが出るなどの症状がみられ、風邪と間違えてしまうこともあります。



花粉症と診断されたら、戸外に出る時にはマスクをつけたり、戸外から帰った時には、上着についた花粉を落としたりして、症状が悪化しないように気をつけましょう。

## 体を芯から温めよう

寒さが厳しくなり、体の芯から温まりたいですね。そんなときは、食事の工夫を心がけましょう。「根菜類」は、体を温める代表的な食材です。さつまいもなどを使ったシチューやスープは、食べやすく人気のメニューです。ぜひお試しください。

## 子供のこぼさを育てる“聞く力”

聴力の発達は胎児の頃から始まり、新生児は小さな音でも聞こえています。3～4ヶ月頃になると、日頃そばにいる身近な人の声を聞き分けて反応するようになるなど、乳児期の聞く力は五感の中でも最も早く発達します。

### ◆マザリーズ：母親が赤ちゃんに語りかけるときの特徴的な話し方

#### ①抑揚をつける

ゆっくりと大きな抑揚をつけて、歌うように話しかけましょう。聞き取りやすく、また、聞いていて心地よさを感じます。

#### ②音域

通常よりも少し高いトーンを意識しましょう。

#### ③言葉をくり返す

くり返し聞くことで言葉を獲得します。覚えやすいように同じ言葉で何度も語りかけましょう。

また、「パパ」や「わんわん」などの同じ音をくり返す反復語は聞きやすく、言いやすい言葉です。

### 高萩市出産祝品購入助成事業 すこやかベビー券の 有効期限をご確認ください



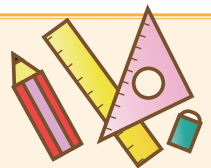
ご出産のお祝いとして交付している、すこやかベビー券の有効期限は、交付の日から1歳の誕生日までです。

お持ちのすこやかベビー券の有効期限をご確認のうえ、早めにご利用ください。

#### 利用できる登録店（市内薬局）

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| ・小豆畑薬局（大和町）     | ☎ 22-3179 |
| ・APC ファーマシー（島名） | ☎ 24-0805 |
| ・大高薬局（大和町）      | ☎ 22-3048 |
| ・ひかり薬局（東本町）     | ☎ 22-2222 |
| ・吉田薬局（本町）       | ☎ 22-2027 |

## 児童手当の支払日は 2月10日(水)です



●問合せ 市民課 管理グループ ☎ 23-2116

## 萩っ子Kitchen

親子で料理にチャレンジ!

#### 材料(5〜6個分)

- カボチャ …… 1/2個(300g)
- 牛乳 …… 20cc
- 砂糖 …… 大さじ1
- バター …… 8g
- レーズン …… 5〜6粒

#### 作り方

- ①カボチャは皮をむいて薄切にし水にさらす。
- ②カボチャにラップをかきつけて、レンジで5分加熱する。
- ③鍋にカボチャ、砂糖、牛乳、バターを入れて弱火にかいた、汁気がなくなるまで煮る。
- ④熱いうちに7いにいにつぶして6等分する。これをラップにとりレーズンをのせ、ラップを絞り、形を作る。

### カボチャの茶巾絞り



#### ワンポイント アドバイス

茶巾しぼりの中にベビーチーズを入れても食感が変わり、カルシウムもたっぷり取れますよ。カボチャには水分が多い物もあるので、まとまりづらい時には水分調節しながら作ってみてください。

(1人分) エネルギー 84kcal カルシウム 45mg  
ビタミンA 187μgRAE ビタミンC 22mg  
食物繊維 1.8g

高萩市食生活改善推進連合会