

赤ちゃんふれあい体験事業の ママと赤ちゃんを募集しています！

市内中学校と共催で「赤ちゃんふれあい体験事業」を実施します。

「赤ちゃんふれあい体験」は、中学生が赤ちゃんやママとのふれあいを通して、命の大切さや自分の身体や心の成長について考えるものです。初めて赤ちゃんを抱いた時の気持ちや子育ての楽しさ、大変さ等についてお話ししたいです♪ご協力をお願いいたします。

日 程	時 間	場 所	協力母子
平成28年 5月24日(火)	午後1時 ～3時の間 (1時間程度)	松岡中	10組
5月27日(金)		高萩中	15組
6月2日(木)		秋山中	10組

○協力者には1回1,000円お支払いいたします。

- ☆協力対象親子 1歳未満の赤ちゃん和妈妈
- ☆申込締め切り 各日程定員になり次第締め切らせていただきます。
- ☆申込方法 健康づくり課窓口もしくはお電話でお申し込みください。
- ☆問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

児童扶養手当の支払い日は 4月11日(月)です

●問合せ

子育て支援課(市民課から変更になりました)
※詳細は下記までお問い合わせください。
☎23-2129

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 ☎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、離乳食の話と試食会を予定しています。

おはなし会や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
(4/18は15:00まで)

4/29、5/3～5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。



香音ちゃんは食べるのが大好き。香蓮ちゃんはシャイでしつかり者。



お子さんの写真を大募集!!

すずき 鈴木 かのん 香音ちゃん(右) 2歳
かれん 香蓮ちゃん(左) 2歳

子育てカレンダー

4月

5日(火)	市報4月号発行日
6日(水)	📖 読み聞かせ(10:30～11:00) 📺 1歳6か月児健診(12:30～16:00)
7日(木)	
8日(金)	
9日(土)	📺 子ども映画会(14:30～)
10日(日)	
11日(月)	児童扶養手当の支払い日
12日(火)	
13日(水)	📖 レインボーおはなし会(10:30～11:00)
14日(木)	
15日(金)	📺 健康相談(8:45～11:00)
16日(土)	📺 おりがみ教室(14:30～)
17日(日)	
18日(月)	📖 15:00まで開館
19日(火)	
20日(水)	📖 エプロンシアター(10:30～11:00)
21日(木)	
22日(金)	
23日(土)	📺 おはなし会(14:30～)
24日(日)	
25日(月)	📺 健康・歯科相談(8:45～11:00)
26日(火)	
27日(水)	📖 赤ちゃん教室(10:15～11:30)
28日(木)	
29日(金)	📖 つどいの広場休館
30日(土)	

5月

1日(日)	
2日(月)	
3日(火)	📖 つどいの広場5/3～5まで休館
4日(水)	
5日(木)	市報5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)

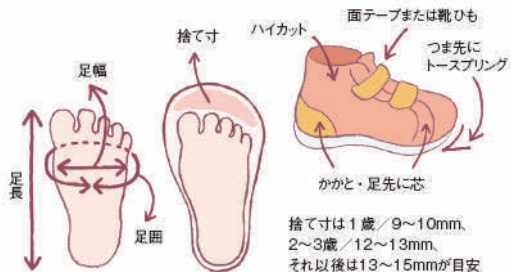
📺 図書館 詳しくは14ページ「図書館だより」

子育てインフォメーション



子供の靴の選び方

* 小学生の靴選びのポイント *



1 甲の高さが調節できるもの

マジックテープ・紐などで、子供の足に合わせると歩きやすくなります。

2 かかとがしっかりしたもの

かかとを浮かしたとき靴がずれていると、着地する際に不安定になり危険です。

3 つま先が広く厚みがあるもの

土踏まずを作れるよう足の指が自由に動かせるか確かめましょう。そのためには、0.5cmから1.0cmほどの余裕が必要です。

4 つま先に適度に反りがあるもの

ベタ足で歩く子供にとって、蹴り出しやすくなると共につまずきも少なくなります。

5 アーチと土踏まずがズレないもの

この位置がズれていると疲労を招きます。中敷き（インソール）で調節しましょう。

6 靴底に適度に弾力があるもの

地面からの衝撃を和らげます。

* ファーストシューズから幼児までの靴選びのポイント *

- 1 足のサイズを正しく知る（足長・足囲・足幅を測る）
- 2 つま先に余裕があり足指が自由に動かせ、少し反りがあるもの
- 3 足首が支えられるハイカットのもの
- 4 甲は、マジックテープか紐で調節できるもの
- 5 足の曲がる位置で靴底が曲がるもの
- 6 つま先とかかとの部分がしっかりしているもの

個人差がありますが、1～2歳児で3か月、3～4歳児で6か月を目安にサイズチェックを心掛けましょう。

産婦一般健康診査(産後1か月健診)・ 乳児一般健康診査(生後1か月健診)の 受診券を交付します

出産した医療機関で行うお母さんとお子さんの1か月健診について、費用の一部を補助します（受診券交付）。対象者は高萩市に住所を有する平成28年4月1日以降に生まれたお子さんとそのお母さんです。

対象者には、市民課にて出生届を提出した際、健康づくり課でお誕生カードをご記入いただき、受診券を交付します。また、里帰り先など他市で出生届を提出した人には後日郵送いたします。

詳しくは、健康づくり課までお問い合わせください。

■問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121

高萩大使



ベトナム料理研究家
すずき ますみ
鈴木 珠美 さん

<プロフィール>

ベトナムへ料理留学し現地のシェフや料理研究家に師事。2002年に西麻布にベトナム料理レストラン「kitchen」を開店。テレビ・雑誌などで、誰にでもおいしくできるレシピを提案し、ベトナム料理の普及に力を注いでいる。その一方、2人の娘を育てる母としての一面も併せ持ち、現在育児に奮闘中。

子供が喜ぶ三つ星レシピ!

萩っ子Kitchen

材料 (14~15個分)

炊きたてごはん 320g
すし酢(市販) 大さじ2
A しらす 大さじ2
白ゴマ 大さじ1

B 生ハム
スモークサーモン
うす焼卵
焼きのり

作り方

- ① 熱々の炊きたてごはんにしし酢とAを混ぜ合わせてすし飯を作る。
- ② ラップにうす焼き卵(B材料)をひろげて①のすし飯をピンポン玉くらいにして(1個約25g)のせる。ラップで包み茶巾絞りの要領でひねって丸く形をととのえる。残りの材料も同様にして作る。
- ③ ラップをはずして彩りよく中心にトッピング(あればイタリアンパセリや青ネギの小口切り)し、器に盛りお好みで練りわさび、しょうゆを添える。

手まりずし



ベトナム料理研究家
鈴木珠美さん(高萩大使)レシピ提供

ワンポイントアドバイス

色鮮やかで可愛い手まりずし。この具材以外にも、イカ、ホタテ、イクラ、マグロのおさしみやキュウリ、スライスチーズ、ロースハムを巻いても美味しいです♪