

ハッピースマイル

最近、言葉をたくさん覚えて、いつもニコニコ笑顔です。



ささき いっと 佐々木 一翔くん(1歳7ヶ月)

ハッピースマイルコーナーでは、お子さんの写真を大募集!

1. 住所
2. お子さんの名前(ふりがな)
3. 電話番号
4. 生年月日

5. お子さんの紹介文(撮影時の年齢も)

を記入し、メールまたは郵送してください。
写真のデータの大きさは3MB以下でお願いします。

●宛先 〒318-8511 高萩市春日町3-10-16

企画広報課宛て

Mail info@city.takahagi.lg.jp



母子家庭交流

親子ふれあい 1泊研修事業

茨城県内の母子家庭のお母さんとお子さんが広く地域を越えて、交流と楽しい体験が出来る「1泊研修事業」の参加者を募集しています。

主催 社会福祉法人茨城県母子寡婦福祉連合会

日時 9月17日(土) 14時
～18日(日) 13時(現地集合・解散)

会場 県立児童センター 子どもの城
(大洗町磯浜町 8249-4) ☎029-266-3044

募集人数 80名

参加費 1世帯 500円

申込み 8月19日(金)までに電話。
市母子寡婦福祉会会長(佐川 ☎23-3336)または
県母子寡婦福祉連合会(☎029-221-7505)へ。

※詳細は、参加決定後各自に連絡します。

●問合せ 子育て支援課 ☎23-2129



子育てカレンダー

8月

5日(金)	市報8月号発行日
6日(土)	☎ ファミリーコンサート(10:30～総合福祉センター多目的ホール) ☎ 13:00から開館
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)	総 健康相談(8:45～11:00)
13日(土)	図 子ども映画会(14:30～)
14日(日)	
15日(月)	
16日(火)	
17日(水)	☎ 読み聞かせ(10:30～11:00)
18日(木)	
19日(金)	
20日(土)	図 おりがみ教室(14:30～)
21日(日)	
22日(月)	☎ 15:00まで開館
23日(火)	
24日(水)	☎ 赤ちゃん教室(10:00～12:00)
25日(木)	
26日(金)	
27日(土)	図 おはなし会(14:30～)
28日(日)	
29日(月)	総 健康・歯科相談(8:45～11:00)
30日(火)	
31日(水)	☎ エプロンシアター(10:30～11:00)

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。

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ので、皆さんお気軽に遊びに来てください。

【開館時間】 9:00～16:00

*8/6(土)は13:00から

*8/11(木)は休館

*8/22(月)は15:00まで

*8/24(水)は赤ちゃん教室参加者以外は11:30から

【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。

9月

1日(木)	
2日(金)	
3日(土)	
4日(日)	
5日(月)	市報8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14ページ「図書館だより」

子育てインフォメーション



暑い日も楽しくすごそう！～夏の肌のトラブルケア&水分補給～

高温・多湿になる夏は、汗をたくさんかき、肌のトラブルも増える時期ですね。大人に比べて乳幼児の肌はデリケートなので、適切なケアを心がけましょう。また、熱中症対策として、屋外にいるときはもちろん、室内にいるときもこまめな水分補給をしましょう。

《夏の肌のトラブルケア》

* 日焼け *

紫外線は1日のうちで10時から14時頃にピークを迎えます。また、うす曇りの日でも晴れの日の80%以上の紫外線が降り注いでいます。

日焼けをすると、肌は赤く腫れて痛みを伴うこともあります。外に出るときは次のことなどを心がけましょう。

- ① 帽子を被る
- ② ベビーカーの日除けを利用する
- ③ 薄手の長袖・長ズボンを着用する（虫除けにも有効）
- ④ 日焼け止めに上手に活用する

* あせも *

・ ケアの基本は肌の清潔

汗をかいたら濡れタオルで拭いたり、シャワーで汗を流すのも効果的ですが、洗浄剤の使い過ぎは、かえって肌を傷めることもあるので注意しましょう。

・ 衣類選びにも気を遣いましょう

ぴったりしたサイズの衣類は熱がこもりやすくなるため、避けた方がよいでしょう。汗を吸いやすい肌着を着せて、たくさん汗をかいたときは着替えさせるのが理想的です。



たかはぎ健康・子育て安心ダイヤル

フリーダイヤル（無料）です。医療の専門スタッフが24時間年中無休で健康・医療・介護・育児などに関する相談に応じます。

● フリーダイヤル
☎ 0120-193-624



《甘い飲み物に要注意》

汗をたくさんかく夏は、水分補給がとても大切ですが、ちょっと注意が必要です。ジュースやスポーツドリンク、乳酸菌飲料等にも意外に多くの糖分が含まれています。糖分の取り過ぎは、虫歯や肥満の原因になるので、普段の水分補給には、水やカフェインの含まれていない麦茶等を取るようにしましょう。



子供が喜ぶ三つ星レシピ！

萩っ子Kitchen



材料（4人分）

- ・鶏手羽元.....12本
- ・片栗粉.....適宜
- ・揚げ油.....適宜

- ▼調味料A
- ・おろしにんにく.....小さじ1/2
 - ・おろし生姜.....小さじ1
 - ・醤油.....大さじ1と1/2
 - ・ゴマ油.....大さじ1
 - ・砂糖.....小さじ1

作り方

- ① 包丁で手羽元の細い方に切り込みを入れて骨から肉を剥がす。剥がした肉は皮が表になるように骨に巻きつける。
- ② Aの調味料に手羽元を漬けて下味をつける。（1時間くらい）
- ③ 片栗粉に②をつけ、揚げ油でカリッと揚げたら完成です。

チューリップの唐揚げ



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

皮を外側にすることで余分な脂が落ち、表面はカラッと香ばしく、中はジューシーに揚がります。