

ひとり親家庭応援

## パソコン初級講習会

仕事ですぐに役立つ、ワードとエクセルの基礎知識を学んでみませんか。

**日時** 平成28年10月1日(土)、15日(土)、  
11月5日(土)、19日(土)  
(全4日間)

**時間** 9:30～16:30

**場所** クリエイトPC教室(水戸市北見町8-12)

**定員** 10名程度

**対象者** ひとり親家庭の母・父及び寡婦で、パソコン初心者

**参加費** 2,000円(テキスト代等)

**申込期限** 9月21日(水)まで

**備考** ・定員になり次第締切ります。  
・無料駐車場有  
・託児付き(要予約・2歳以上)

●申込み・問合せ

茨城県母子家庭等就業・自立支援センター

(水戸市三の丸1-7-41)

☎029-233-2355

✉shienboshi@ibaboren.or.jp



いつもニコニコ笑顔をありがとう。  
のんびりゆったり大きくなってる。



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.tg.jp

いがらし 五十嵐 そうすけ 蒼介くん(1歳5カ月)

## 子育てカレンダー

9月

|        |                                                      |
|--------|------------------------------------------------------|
| 5日(月)  | 市報9月号発行日                                             |
| 6日(火)  |                                                      |
| 7日(水)  | ☎ ハンドトリートメント(予約制10:30～11:30)<br>総 3歳児健診(12:30～16:00) |
| 8日(木)  |                                                      |
| 9日(金)  | 総 健康相談(8:45～11:00)                                   |
| 10日(土) | 図 子ども映画会(14:30～)                                     |
| 11日(日) |                                                      |
| 12日(月) |                                                      |
| 13日(火) |                                                      |
| 14日(水) | ☎ レインボーおはなし会(10:30～11:00)                            |
| 15日(木) |                                                      |
| 16日(金) |                                                      |
| 17日(土) | 図 おりがみ教室(14:30～)                                     |
| 18日(日) |                                                      |
| 19日(月) | ☎ つどいの広場休館                                           |
| 20日(火) | ☎ 15:00まで開館                                          |
| 21日(水) | ☎ 親子リズム体操(10:30～11:00)<br>総 2歳児歯科健診(12:30～16:00)     |
| 22日(木) | ☎ つどいの広場休館                                           |
| 23日(金) |                                                      |
| 24日(土) | 図 おはなし会(14:30～)                                      |
| 25日(日) |                                                      |
| 26日(月) | 総 健康・歯科相談(8:45～11:00)                                |
| 27日(火) |                                                      |
| 28日(水) | ☎ 赤ちゃん教室(10:00～12:00)                                |
| 29日(木) |                                                      |
| 30日(金) |                                                      |

10月

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 1日(土) |                                      |
| 2日(日) |                                      |
| 3日(月) |                                      |
| 4日(火) |                                      |
| 5日(水) | 市報10月号発行日<br>☎ みのむしを作ろう(10:30～11:00) |

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」

## 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

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。親子リズム体操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。

今月の赤ちゃん教室では、歯磨きと食習慣のお話を予定しています。

【開館時間】 9:00～16:00

\*9/7(水)は一般利用は11:30から

\*9/20(火)は15:00まで

\*9/28(水)は赤ちゃん教室参加者以外は11:30から

\*休館日は子育てカレンダーを参照ください。

【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



## ケガに気を付けて遊ぼう

### 9月9日は救急の日

子供が1歳を過ぎる頃から、家庭でのケガの報告が増えてきます。よく聞かれるのは、「階段から落ちた」「車のドアに指を挟んだ」「ショッピングカートから落ちた」などのケガです。一歩間違えると大ケガになるので、目を離さないよう注意しましょう。

でも、細心の注意を払っても子供はケガをすることも多いものです。ケガをしたら適切な処置を行いましょう。

### すり傷・切り傷・さし傷

ケガをしたら、皮膚の表面の傷でも傷口から雑菌が入ると化膿し、悪化することもあるので、気をつけましょう。

- ①傷の部位
  - ②傷の大きさ・深さ
  - ③どこでどのようにケガをしたか
- を確認し、手早く消毒・止血を行います。ケガがひどい場合は、医療機関を受診しましょう。



### 打撲

打撲も子供に多いケガです。打った部位やケガの程度、打ち方によっては、深刻な状態になることも考えられるので、打った状況も把握しましょう。

- ①意識がもうろうとしている
- ②硬直、けいれんしている
- ③骨折やねん挫のおそれがある

などの症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

## お年寄りとのふれあいを

### 9月19日は敬老の日

核家族化が進み、お年寄りと交流する機会が少なくなりましたね。でも、人生の大先輩とのふれあいは、子供たちにとって、大切な経験になります。敬老の日をきっかけに、一番身近なおじいちゃんおばあちゃんとたくさん遊ぶなどして、お年寄りとの交流の機会が持てるといいですね。



### 不思議だね、虫の声

♪あれマツムシが鳴いている  
チンチロチンチロチンチロリン♪

おなじみ「虫のこえ」の歌には、秋の虫の鳴き声がたくさん出てきます。鳴き声といっても虫の場合、羽や足をすり合わせた音。それであんなにいろいろな音が出るのだから、虫ってすごい！不思議ですね。どの虫がどんなふうに音を出しているのか、観察してみるのもおもしろそうです。

『孫育て』の  
お役に立てれば幸いです

### 孫育コラム《孫を守るう》

### キッチン・ダイニング編

- ・炊飯器やポットは手の届かないところへ
- ・テーブルクロスは、引いて上に載っているものを落とすことがあるので付けない
- ・流し台の下に包丁や洗剤など危険なものを置かない

### 子供が喜ぶ三つ星レシピ！

## 萩っ子Kitchen



### 材料 (2人分)

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ・フォー (乾麺) …………… 150g   | ・水 …………… 4カップ        |
| ・アサリ (砂抜きしたもの) …… 400g | ・スクマム …………… 大さじ1と1/2 |
| ・赤玉ねぎ …………… 1/8個       | ・塩 …………… 小さじ1/2      |
| ・万能ねぎ …………… 5本         | ・香菜 …………… 適宜         |
| ・サラダ油 …………… 大さじ1       | ・レモン …………… 1/4個      |
| ・にんにく (みじん切り) …… 1/2片  |                      |

### 作り方

- ①フォーは30～40分ぬるま湯につけ、両手に握って曲げたときに折れない程度に戻し、水気を切る。
- ②アサリは殻をこすりながら、よく洗う。赤玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、万能ねぎは小口に切る。
- ③鍋に油、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、アサリを加えて炒める。
- ④③に水を加え、アサリの殻が開いたらアクをとり、スクマムと塩で味をととのえ、火を止める。アサリの身を殻からはずしておく。
- ⑤別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、フォーを10～20秒ゆで、湯を切って、器に盛る。赤玉ねぎとアサリをのせ、④のスープをかける。万能ねぎをのせ、香菜、クシ形に切ったレモンを添えたら完成です。

## アサリのフォー



ベトナム料理研究家  
鈴木珠美さん(高秋大使)レシピ提供

### ワンポイントアドバイス

- ・アサリのうま味が溶け込んだスープに、レモン汁を最後に絞って味を引き締めます。
- ・水で戻したフォーは水気を切った状態で2～3日は冷蔵庫で保存可能です。

