

# 体の清潔を心がけましょう

## 着替え

夏は発汗量が多いので、汗をかいたあと適切なケアをしないと、あせもやかぶれなどの肌トラブルを起こしやすくなります。肌触りのよいタオルなどで汗を拭いて着替え、快適に過ごせるようにします。

## 沐浴やシャワー

暑い季節は特にあせもが起きやすいので、こまめなケアが必要です。沐浴やシャワーで汗を流して清潔に保ちます。その時に肌トラブルがないかなど全身を確認することも忘れずに。



乳児期から、清潔にすることの気持ちよさを伝えましょう。



### [沐浴のポイント]

- 手際よく10分以内に終わらせる。
- 夏場の湯温は38～40℃が目安。
- せっけんやボディソープは使わなくてOK。
- 首・わきの下・太もものつけ根・お尻まわり・手足の指の間・肘の内側などは特に汚れがたまりやすいのでよく洗い流す。

### [シャワーのポイント]

- 沐浴同様、湯温は38～40℃が目安。
- 頭にシャワーをかけると泣く場合は、体だけ流し、頭はタオルで拭く。

★沐浴、シャワー後は水分補給をする。

## 親子すこやか宿泊研修事業の参加者募集について

(福)茨城県母子福祉連合会では、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できる「宿泊研修事業」の参加者を募集しています。

**実施期日**：9月21日(土)14時～22日(日)13時まで

※現地集合、現地解散  
※遅刻、早退はできません

**実施場所**：茨城県立児童センター こどもの城  
大洗町磯浜町8249-4

**定員**：80名(定員を超えた場合は、抽選とします)  
※全日程参加できる方

**子の年齢**：年長児から中学2年生まで

**参加費**：1世帯500円

**申込み** 8月15日(木)までに  
市母子寡婦福祉会会長 佐川 (☎23-3336) まで

宿泊研修終了後、アクアワールド茨城県大洗水族館の見学を実施予定

※ただし20名以下の場合には中止とします。

\*詳細につきましては、参加者決定後にご連絡いたします。

## 孫育コラシ〈孫を守ろう〉

### 果汁やスープは5か月過ぎから

昔は生後3か月を過ぎたら、「お風呂上りにお白湯や果汁を薄めたものを与えるように」とか、離乳食の準備に「味をつけていないスープやだし汁を与えるように」と言われていました。しかし、今は果汁の早期摂取や摂りすぎ、早期のスプーンの使用などが問題視されています。離乳食と同じように生後5～6か月過ぎまでは母乳とミルクだけで十分という指導が主流です。

—孫育ての新常識より引用—

## 子育てカレンダー

8月

5日(月)	市報8月号発行日
7日(水)	総 1歳6か月児健診(12:30～16:00)
8日(木)	㊦ レインボーおはなし会(10:30～11:00)
10日(土)	図 子ども映画会(14:30～)
11日(日)	㊦ 休館日
12日(月)	㊦ 休館日
15日(木)	㊦ 読み聞かせ(10:30～11:00)
17日(土)	図 おりがみ教室(14:30～)
19日(月)	㊦ 15:00まで開館
22日(木)	㊦ 赤ちゃん教室(10:00～11:30) ↳参加者以外は11:30から開館
24日(土)	図 おはなし会(14:30～) ファミリータイム開催(14:00～16:00)
26日(月)	総 健康・歯科相談(8:45～11:00)
29日(木)	㊦ バルーンアートショー&作ってみよう(予約制)(10:30～11:00)

9月

4日(水)	総 3歳児健診(12:30～16:00)
5日(木)	㊦ キレイと健康の体操(10:30～11:00)*予約制 市報9月号発行日

白抜きは会場

総 総合福祉センター 詳しくは15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12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  
☎23-2129

### 7月の活動

#### 4 簡単リンパマッサージ

両手でグーを作って指4本の面を使います。あごからほお骨、耳、鎖骨のくぼみまで流すとリンパの流れがよくなるそうです。終わるころにはママたちみんな顔色がよくなり、気分もスッキリ!いい表情をしていました。



### 8月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

#### 赤ちゃん教室

㊦ 『生活リズムについて』

[対象] 未就学児  
[持ち物] 子供の名札  
・飲み物(水・お茶)

#### もよおし

8 『レインボーおはなし会』

15 『読み聞かせ』

29 『バルーンアートショー&作ってみよう』

### 開館時間のご案内(通常9:00～16:00)

【休館日】 【変則日】

・8/11(日) ・8/19(月) 15:00まで開館

・8/12(月) ・8/22(木) 11:30から  
※赤ちゃん教室参加者以外

はぎハビ  
QRコード



# 子育てインフォメーション



## お知らせ 児童扶養手当の現況届を忘れずに 手当の支払日：8月9日（金）

●提出先・問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

児童扶養手当を受給している人は、支給要件を確認するため現況届を提出しなければなりません。この届を提出しないと、受給資格があっても8月以降の手当が受けられません。所得制限により支給停止となっている人も必ず届を提出してください。

なお、現況届の用紙については、該当者に8月上旬に送付します。

※児童扶養手当の受給期間が5年を超える受給者については、「一部支給停止適用除外事由届」の提出が必要となります。提出が無い場合は手当の1/2が支給停止となりますので、期間内に必ずご提出ください。該当者には現況届に同封します。

提出期限 8月30日（金）

提出先 高萩市役所1階子育て支援課窓口

午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

### 【児童扶養手当とは】

父母の離婚などにより、父または母と生計をともにしていない児童が育成される家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。なお、この手当は受給資格があっても請求しない限り支給されません。

受給資格	日本国内に住所を有し、支給対象児童を監護している父または母、あるいは養育している人。ただし、一定の所得制限があります。	
手当額	対象児童の数に応じて手当額は次のとおり支給されます。（平成31年4月分から） ただし、所得により手当額の一部または全部の支給が制限されることがあります。	対象児童
	1人 42,910円 2人 53,050円 3人 59,130円 ※3人目以降は6,080円ずつ加算されます。	次のいずれかに該当している、18歳の誕生日以降の最初の3月31日までの児童（心身におおむね中度以上の障害がある場合は20歳未満まで） ●父母が離婚 ●父または母が死亡 ●父または母が一定の障害の状態にある ●父または母の生死が明らかでない ●父または母が1年以上遺棄 ●父または母が1年以上拘禁 ●母が婚姻によらないで生まれた児童 等

## 児童扶養手当を受給しているみなさんへ

茨城県では、児童扶養手当を受給されているみなさんの就労を支援するため、「母子・父子自立支援プログラム策定事業」を実施しています。この事業では、母子・父子自立支援プログラム策定員などが、あなたの就労をきめ細やかにサポートします。

※県や市町村では、児童扶養手当を受給している皆さんが安心して生活できるように、母子・父子自立支援プログラム策定事業のほか、さまざまな事業を行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

### お問い合わせ先

茨城県民センター地域福祉室  
☎0294-80-3321（直通）

### お知らせ

## 出張ハローワーク！ ひとり親全カサポートキャンペーン

普段は忙しくてハローワークに行くことができないお父さん、お母さん、高萩市役所にハローワーク高萩の臨時窓口を設置します！  
児童扶養手当の現況届を提出する際は、ぜひお越しください。

あなたのお仕事の悩みをハローワークにご相談ください。

※児童扶養手当を受給していないひとり親の人でも相談できます。

日時 8月23日（金）午前9時～午後4時  
（正午～午後1時はお昼休みとなります。）

### 問合せ

ハローワーク高萩  
☎22-2549

場所 高萩市役所1階会議室

## 親子ふれあい交流事業 参加者募集

日時 8月25日（日）  
午前6時20分～午後8時30分（予定）  
行先 東京ディズニールランド  
対象者 父子家庭及び母子家庭の親子  
（高萩市母子寡婦福祉会会員優先）  
参加費 大人（18才以上） 8,500円  
中人（12～17才） 7,500円  
小人（4～11才） 6,000円  
3才未満 3,000円



詳細・申込み 8月15日（木）までに市母子寡婦福祉会会長 佐川（☎23-3336）まで

子供が喜ぶ三ツ星レシピ！

## 萩っ子Kitchen



### 香草のサラダ

#### 材料（2人分）

- ◆香草 …………… 1束
- ◆グリーンカール ……2枚
- ★スクチャム …… 適宜
- ◆オリーブオイル ……大1
- ◆あれば、ピーナッツ（小粒）大2
- ◆フライドオニオン …… 大1

#### 作り方

- ① 香草は2～3センチの長さに切る。グリーンカールは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ①の野菜と★スクチャムとオリーブオイルで和え、器に盛りピーナッツとフライドオニオンを散らす。

#### ★スクチャムの作り方

##### 【材料】

- ・スクマム ……………大2
- ・レモン汁 ……………大3
- ・砂糖 ……………大3
- ・水 ……………大2
- ・にんにくのみじん切り 1/4かけ
- ・赤唐辛子のみじん切り 1/2かけ

◎材料をすべてボウルに入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる。



ベトナム料理研究家  
鈴木珠美さん（高萩大使）レシピ提供