

忘れていませんか？ 小学校入学前に「麻しん・ 風しんワクチン第2期」を うけましょう



●問合せ 健康づくり課保健予防グループ ☎24-2121

はしか（麻しん）は、感染力が大変強く、ウイルスによって空気感染する急性の発しん性疾患で、合併症で重症化する場合は、最悪の場合は死亡するケースもある病気です。治療法はなく、予防接種が一番の予防方法です。

※予防接種は、お子さんが感染しないためだけではなく、家族や学校など周囲へ感染を広げないためにも有効です。

まだ第2期の予防接種を受けていない人は、かかりつけ医に相談し、**平成28年3月31日**までに受けましょう。

※平成28年3月31日を過ぎると接種費用は自己負担となります。

■対象者 5歳以上7歳未満

（平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれ）

第2期は、
1歳の頃に接種した
予防接種の免疫を、
強固なものにする
大事な予防接種です。



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、はみがきと食習慣の話を予定しています。

わらべ歌遊び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

（3/22は15:00まで。

3/20、3/21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。

ハッピースマイル



おまほうご始めました。

おいかわ まなみ
及川 真奈美ちゃん
1歳7か月

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

子育てカレンダー

3月

5日(土)	市報3月号発行日
6日(日)	
7日(月)	
8日(火)	
9日(水)	🍷 レインボーおはなし会(10:30～11:00)
10日(木)	
11日(金)	📺 健康相談(8:45～11:00) 📺 パパ・ママレッスン2回目(18:30～20:30)
12日(土)	📺 子ども映画会(14:30～)
13日(日)	
14日(月)	
15日(火)	
16日(水)	🍷 読み聞かせ(10:30～11:00) 📺 2歳児歯科健診(12:30～16:00)
17日(木)	
18日(金)	
19日(土)	📺 おりがみ教室(14:30～)
20日(日)	🍷 つどいの広場休館
21日(月)	🍷 つどいの広場休館
22日(火)	🍷 15:00まで閉館
23日(水)	🍷 赤ちゃん教室(10:15～11:30)
24日(木)	
25日(金)	
26日(土)	📺 おはなし会(14:30～)
27日(日)	
28日(月)	📺 健康・歯科相談(8:45～11:00)
29日(火)	
30日(水)	🍷 わらべ歌遊び(10:30～11:00)
31日(木)	

4月

1日(金)	
2日(土)	
3日(日)	
4日(月)	
5日(火)	市報4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



おもちゃの種類と遊び方

●ブロック・積み木



形を組み合わせる遊ぶおもちゃは、指先の発達や創造・想像力を育てるほか、集中力を高めます。

軽いものから使いはじめ、月齢や発育に合わせて、様々な大きさが混じっている

ものへと発展させていきます。はじめは、ブロックを両手で持ち、ぶつけて音を楽しみますが、1歳頃になると、積み重ねたり、つなげたりするようになり、トンネルなどに見立てて作ることを楽しむようになります。

2歳頃になったら、形が複雑ではめごたえのあるブロックも用意するとよいでしょう。平面と立体のブロックを合わせて電車と線路に見立てたり、お盆にしてままごとのごはんをのせてみたりと、見立て遊びへ発展します。

●ままごと用おもちゃ



ままごとや着せ替え、変身ごっこなどのごっこ遊びは、想像力を豊かにし、友達と関わる力を育みます。

半分にカットできる野菜のおもちゃやキッチンセットも楽しいものですが、布や古着を置いておくだけでも十分です。イメージをふくらませ、エプロンやバッグにするなどして世界を広げていきます。また、遊びや片づけのなかで布を折ったり畳んだりすることで、服を畳む習慣づけにもなります。

●集中力を高めるおもちゃ

ひとりで繰り返し挑戦できるおもちゃは集中力を高めます。指先を使うものが多く、手指の発達にもつながります。

穴を開けたタッパーに棒を入れる棒落としのような“静”の遊びは、繰り返し遊ぶことで落ち着くことができます。月齢や発達にあわせておもちゃを手作りするのもよいですね。

●大型遊具

手足を動かすことで、全身の発育を促し、運動能力を伸ばします。滑り台や牛乳パックをいくつか合わせて作った大型ブロックなどは、全身を使って遊ぶことができます。上り下りするときに、手足を曲げ伸ばしてつかんだり、足の指先に力を入れたりするなど、ふだん使わない部位を積極的に使うことで、発育を促します。

外で体を動かしましょう

寒さが和らいでくると、外遊びがしやすくなりますね。子供にとって、お日さまの光を浴びることは成長発達には欠かせません。まず体操やランニングなどで全身を温めて、ケガ予防にも努めるようにしましょう。

萩っ子Kitchen

親子で料理にチャレンジ!

材料(6個分)

蒸しパンミックス ……2カップ
牛乳 ……1/2カップ
ニンジンのすりおろし ……大さじ1
アルミカップ8号サイズ ……6個

作り方

- ①蒸しパンミックスと牛乳をよく混ぜる。
 - ②①にニンジンを加えて混ぜる。
 - ③②を型に流し入れて蒸す。
(電子レンジでもOK)
- *おねおレーズンを飾り付けにのせる

ニンジンの蒸しパン



ワンポイントアドバイス

ホットケーキミックスを使ってもおいしく仕上がります。ニンジンの量を増やしたり、他の野菜を使ったりするとアレンジもできますよ。

(1個分)エネルギー 164kcal たんぱく質 3.7g
カルシウム 63mg 食物繊維 0.9g

高萩市食生活改善推進連絡会