

夏休みの楽しい思い出に！

親子料理教室

親子での調理体験を通して、家庭での食生活を振り返る機会としてぜひご参加ください。

- 主催** 高萩市食生活改善推進連絡会
日時 平成28年8月4日(木) 受付9:15～
会場 高萩市総合福祉センター 2階 栄養指導室
対象者 親子(小学生と保護者)
参加費 親子1組700円。子供が1人増えるごとに+300円
 子供だけの参加(高学年)は1人400円
持ち物 エプロン・三角巾・米0.5合・筆記用具
メニュー オープンいなり・揚げない酢鶏・カラフル白玉
 ぜんざい
募集人数 10組(先着順)
申込み 7月29日までに健康づくり
 課まで電話または直接申込み。

- 申込み・問合せ 健康づくり課
 ☎24-2121(平日8:30～17:15)



ハッピースマイル

元気にすくすくと成長中です



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

はら まひろ
 原 誠尋くん(1歳)

子育てカレンダー

7月

5日(火)	市報7月号発行日
6日(水)	総 3歳児健診(12:30～16:00) ㊦ フリーマーケット(10:30～11:30)
7日(木)	
8日(金)	総 健康相談(8:45～11:00) 総 パパママレッスン1回目(18:30～20:30)
9日(土)	㊦ 子ども映画会(14:30～)
10日(日)	
11日(月)	
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)	総 パパママレッスン2回目(18:30～20:30)
16日(土)	㊦ おりがみ教室(14:30～)
17日(日)	
18日(月)	㊦ つどいの広場休館
19日(火)	㊦ 15:00まで開館
20日(水)	総 2歳児歯科健診(12:30～16:00) ㊦ 読み聞かせ(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)	総 健康・歯科相談(8:45～11:00)
26日(火)	
27日(水)	㊦ 赤ちゃん教室(10:00～12:00)
28日(木)	
29日(金)	
30日(土)	
31日(日)	

8月

1日(月)	
2日(火)	
3日(水)	総 1歳6か月児健診(12:30～16:00)
4日(木)	
5日(金)	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)
 ㊦ 図書館 詳しくは14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 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、離乳食の話と試食会を予定しています。

また、読み聞かせなど親子で楽しめる催しを用意しておりますので、皆さんお気軽にお立ち寄りください。

- 【開館時間】 9:00～16:00
 *7/19(火)は15:00まで
 *7/27(水)は赤ちゃん教室参加者以外は11:30から
 *8/6(土)は13:00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。

親子向け音楽バラエティーショー

ファミリーコンサート開催

萩っ子つどいの広場では、お子さんが主役となり、お父さん、お母さん、お友だちとふれあいながら、歌のお姉さんと楽しく遊ぶファミリーコンサートを開催します。

日時:平成28年8月6日(土)
 10:30～11:30(開場10:00)

会場:総合福祉センター 多目的ホール
 料金:無料

整理券:入場には整理券が必要です。

【配布期間】 7/13(水)～17(日)
 9:00～16:00

【配布場所】 萩っ子つどいの広場



子育てインフォメーション



暑い日も楽しくすごそう！～絵本の読み聞かせ～

日中、じりじりと暑いときは、涼しい室内で絵本を読んでゆっくり過ごすのもいいですね。絵本を選ぶときのポイントと読み方のコツを紹介します。

* 年齢別絵本の選び方のポイント *

- 0歳** この時期は、身近なものを扱った絵本を。物や状況がわかりやすく描かれているもの、1ページだけで完結するものや、繰り返し楽しめるものを選ぶとよいでしょう。
- 1歳** 読み手とのやりとりが生まれるものや、子供の好奇心をくすぐるような絵本がおすすめです。絵は大きくシンプルではっきりとした色使いのものに。ことばからイメージが広がったり、共感できたりする題材を探してみましょう。
- 2歳** 簡単なストーリーが理解できるようになるので、ページをめくることにはなしが展開できるものや、イメージをふくらませて絵や音の響きを楽しめるものを選ぶとよいでしょう。
- 3～4歳** 興味の対象が広がり、面白い・楽しいと感じたりする気持ちが育ってきます。偏らず様々なジャンルの絵本と触れることが望ましいでしょう。
- 5～6歳** 少しずつ字が読めるようになってきて、自分で絵本を手に取り読むようになってきたり、図鑑などにも興味をもつようになってくる頃なので、動物や花、乗り物などの図鑑もよいでしょう。

* 子供を引きつける読み方のコツ *

絵本に引きつけようとするあまり感情をこめすぎたり、抑揚をつけすぎたりすると、子供が絵本を見ずに読み手の顔を見てしまいます。気持ちを込めながらはっきりとした口調で読んであげましょう。なるべく絵本のリズムをとらえ、言葉どおり読むように心がけます。テレビCMで話題の日本昔話などをおじいちゃんおばあちゃんと一緒に読むのも楽しいですね。一寸法師の「一寸」の意味など、いろいろ教えてもらって勉強にもなりそうです☆



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

子供が喜ぶ三つ星レシピ！

萩っ子Kitchen



生春巻き

材料（4人分）

・ライスペーパー …… 8枚 ・チャーシュー(市販) …… 150g ・えび …… 8尾
 ・きゅうり …… 1/2本 ・青じそ …… 16枚 ・万能ねぎ …… 16本
 ・グリーンカール …… 8枚 ・マヨネーズ …… 適量 ・酒、塩 …… 少々

作り方

- ①チャーシューは16枚にスライスする。えびは背ワタをとり、酒、塩各少々を加えた熱湯でゆでてザルにとる。冷めたら殻をむき、2枚にスライスする。
- ②きゅうりはヘタを切り落とし、縦8つ割りにする。万能ねぎは長さ10cmほどに切る。グリーンカールは4つくらいにちぎる。
- ③きつく絞ったふきんを広げ、その上にライスペーパー1枚を水にくぐらせて置き、手前半分に青じそ2枚を横に並べ、他の野菜をそれぞれ1/8量を横長にのせる。両端を折りたたんで手前からきっちりひと巻きし、その上にえび2枚をのせ、最後まで巻く。同様にして8本作る。
- ④③を半分に切って器に盛り、マヨネーズを添えたら完成です。



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

ライスペーパーはもどしてしばらくすると再び乾いてしまうので、巻く直前にもどし、巻いたらすぐに食べましょう。