

ハッピースマイル

食べることが大好きです！



📷 9ヶ月

たなべ みさき
田邊 美咲希ちゃん (H28.2生まれ)

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！

- ・住所 ・電話番号 ・お子さんの名前(ふりがな)
 - ・生年月日(撮影時の年齢も)
 - ・一言紹介文(紹介者との関係も)
- 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以下をお願いします。



●宛先 〒318-8511 高萩市春日町3-10-16
市役所企画広報課宛て エル
✉ info@city.takahagi.lg.jp

いたずらっ子、
大冒険の毎日です！



たなか ゆいと
田中 結翔くん (H26.6生まれ)

児童手当の支払日は
2月10日(金)です

●問合せ

子育て支援課 ☎ 23-2129



ひとり親家庭の母・父のための 就職支援セミナー

〈セルフ・カウンセリング〉でイキイキと心と体をリフレッシュ
うまくいかない就職や人間関係の
問題解決の糸口を自分で見つける方法とは

日時 3月11日(土) 10:00～12:00
場所 いばらき就職・生活総合支援センター
3階会議室(水戸市三の丸1-7-41)
定員 30名 託児有り(要予約・2歳以上)
参加費 無料
持ち物 筆記用具

●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



子育てカレンダー

2月

5日(日)	市報2月号発行日
6日(月)	
7日(火)	
8日(水)	🍷 レインボーおはなし会(10:30～11:00)
9日(木)	
10日(金)	📺 健康相談(8:45～11:00)
11日(土)	🍷 つどいの広場休館 📺 子ども映画会(14:30～)
12日(日)	
13日(月)	
14日(火)	
15日(水)	🍷 エプロンシアター(10:30～11:00)
16日(木)	
17日(金)	
18日(土)	📺 おりがみ教室(14:30～)
19日(日)	
20日(月)	🍷 15:00まで開館
21日(火)	
22日(水)	🍷 赤ちゃん教室(10:00～12:00) 📺 参加者以外は11:30から開館
23日(木)	
24日(金)	
25日(土)	📺 おはなし会(14:30～)
26日(日)	
27日(月)	📺 健康・歯科相談(8:45～11:00)
28日(火)	

3月

1日(水)	🍷 童謡・紙芝居(10:30～11:00) 📺 3歳児健診(12:30～16:00)
2日(木)	
3日(金)	
4日(土)	
5日(日)	市報3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14ページ「図書館だより」

子育てインフォメーション



風邪に強い体をつくる！ 免疫アップの食事

この季節は、風邪に負けない体作りを意識した食事を摂りましょう。ビタミンA・C・Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、タンパク質を含む卵・魚・肉・大豆製品を組み合わせることで体力をつけましょう。胃腸を丈夫にすることも風邪の予防になります。

お肌ピカピカ

冬は気温が低く空気が乾燥しています。お部屋を加湿したり保湿クリームを塗りながら、肌の乾燥、肌荒れ防止のために保湿ケアを心がけましょう。家族みんなでピカピカお肌。春が待ち遠しくなりますね。



3月3日は、何の日？

3月3日は耳の日です。耳を大切にする日ですが、よい音楽を聴かせて耳を楽しませてあげる日、耳に感謝する日でもあるそうです。子どもの頃から良質な音に触れ、感性を磨くとともに「いつもありがとう」という気持ちを持ち、音楽を楽しむ心を育てていきたいですね。

孫育コラム《孫を寄ろう》 浴室・洗面所編

- ・浴槽や洗濯機に水をためておかない。
- ・洗剤、化粧品、医薬品は手の届かない場所に移動する。



総合福祉センター2F

萩っ子 っどの広場通信

●問合せ
子育て支援課
☎23-2129

1月の活動

18 たくさんの『手遊びとおはなし』をギュッと詰め込んだスペシャルイベント☆「ママが楽しいと子どもも楽しいのよ！はい！元気に！！」先生の一声に、ママも大きな声で歌って踊ってわっはっは♪スキンシップ＆笑いも満載の楽しい時間になりました。



2月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

赤ちゃん教室

22 『生活リズムと赤ちゃん体操』

もよおし

08 『レインボーおはなし会』
15 『エプロンシアター』
3/1 『童謡・紙芝居』

小さなお子さん・お父さん・お母さん、みんなで楽しく遊んで情報交換しましょう！いつでも無料ですので、お気軽に遊びに来てください☆スタッフ一同お待ちしております！



【持ち物】
・子供の名札
・飲み物（水・お茶）
※対象：未就学児



開館時間のご案内(通常9:00~16:00)

【休館日】

・2/11(土)



【変則日】

・2/20(月) 15:00まで
・2/22(水) 11:30から



※イベント・赤ちゃん教室参加者以外



子供が喜ぶ三つ星レシピ！

萩っ子Kitchen



野菜春巻き

ベトナム料理研究家
鈴木珠美さん(高萩大使)レシピ提供

材料(4本分)

- | | |
|----------------|-----------------------|
| ・えび(殻つき) …… 4尾 | ・豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用) …… 80g |
| ・きゅうり …… 1/2本 | ・サンチュ …… 4枚 |
| ・万能ねぎ …… 12本 | ・青じそ …… 4枚 |
| ▼A | |
| ・マヨネーズ …… 大さじ4 | ・豆板醤 …… 小さじ1/2 |

作り方

- ①えびは背ワタを除き、ゆでたときに曲がらないよう竹串を刺し、酒大さじ1と塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷めたら竹串を抜き、尾と1節を残して殻をむく。
- ②きゅうりは縦8つ割にし、種の部分を包丁でそぎ取る。
万能ねぎは8本をきゅうりと同じ長さに切る。残り4本は長いままさっと塩ゆでして水に取り、水気を取る。
- ③同じ熱湯に酒大さじ1(分量外)を加え、豚バラ肉を1枚ずつ入れ、肉の色が変わるまでゆで、水にさっとくぐらせて、ペーパータオルで水気を取る。
- ④サンチュ1枚を裏側を上にして広げ、巻きやすくするために、葉脈を指で押しつぶす。
青じそ、ゆで豚、えび、きゅうり、切った万能ねぎをのせ、手前からきっちりと巻き込み、ゆでた万能ねぎで巻いてしっかり結ぶ。
残りも同様に作る。
- ⑤Aを混ぜ合わせた豆板醤マヨをつけて召し上がれ！

