

ひとり親家庭自立促進講習会 介護職員初任者研修

- 受講期間 6月11日～10月1日の日曜日 16日間
レポート提出 4回 (全130時間)
- 会場 茨城県母子寡婦福祉連合会
(水戸市八幡町11-52)
母子・父子福祉センター 会議室
- 対象者 ひとり親家庭の母・父、寡婦で全日程出席
でき、今後就労を希望する人
- 募集人員 20名
- 受講料 6,000円(ボランティア行事保険料が別途かかります。)
- 申込期限 5月22日(月)消印有効
- 申込み 申込書は子育て支援課窓口にあります。
茨城県母子寡婦福祉連合会ホームページか
らダウンロードできます。
- その他 ・託児所を利用できます。(2歳児以上)
・『ひとり親家庭となって7年未満の人で所
得が一定以下の人』は交通費の一部が支給
されます。
- 申込み・問合せ 〒310-0065 水戸市八幡町11-52
茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福
祉センター ☎029-221-8497

ハッピースマイル

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.lg.jp

家族が幸せで
笑顔の源、琉翔くん
C(^ω^)/



えんどう 遠藤
るか 琉翔くん(H28.6生まれ)

7か月

子育てカレンダー

5月

5日(金)	市報5月号発行
6日(土)	☒ おはなし会(14:30～)
7日(日)	
8日(月)	
9日(火)	
10日(水)	☕ レインボーおはなし会(10:30～11:00) ☒ 3歳児健診(12:30～16:00)
11日(木)	
12日(金)	
13日(土)	☒ 子ども映画会(14:30～)
14日(日)	
15日(月)	☕ 15:00まで開館
16日(火)	
17日(水)	☕ ヨガ教室(10:30～11:00) ☒ 2歳児歯科健診(12:30～16:00)
18日(木)	
19日(金)	☒ 健康相談(8:45～11:00)
20日(土)	☒ おりがみ教室(14:30～)
21日(日)	
22日(月)	
23日(火)	
24日(水)	☕ 赤ちゃん教室(10:00～12:00) →参加者以外は11:30から開館
25日(木)	
26日(金)	
27日(土)	
28日(日)	
29日(月)	☒ 健康・歯科相談(8:45～11:00)
30日(火)	
31日(水)	☕ パラバルーン(10:30～11:00)

6月

1日(木)	
2日(金)	
3日(土)	
4日(日)	
5日(月)	市報6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」

孫育コラム「孫を守ろう」

うつぶせ寝が推奨されたのは過去の話

頭の形をよくするためにうつぶせ寝が流行った時期もありました。

近年、厚生労働省は乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守る3つのポイントの一つとして「医学上の理由で必要なとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。」という啓発を行っています。

(子育てハッピーアドバイス ようこそ初孫の巻 - 孫が幸せに育つために - 引用)

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

4月の活動

☒ レインボーおはなし会では、ペープサートと童謡が行われました。なかでもげんこつ山のタヌキさんは、手遊びとじゃんけんで盛り上がり、赤ちゃんもご機嫌♪みんなで楽しい時間を過ごしました。



5月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

赤ちゃん教室

☒ 『生活リズムと赤ちゃん体操』

もよおし

☒ 『レインボーおはなし会』

☒ 『ヨガ教室』

☒ 『パラバルーン』

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】

・5/3(水)～
5/5(金)



【変則日】

・5/15(月) 15:00まで
・5/24(水) 11:30から
※赤ちゃん教室参加者以外



子育てインフォメーション



衣服で体温調節を

季節の変わり目は気温差があり、洋服選びに迷ってしまう朝も多いのではないのでしょうか。活動や生活リズムに対応できるように調節しやすい服装を準備しておくで安心ですね。



子どもたちが気温の変化に気づく体験を積み重ねることは、季節の移り変わりを感ずるきっかけにもなりそうです。脱ぎ着のしやすい服で体温調節ができるようにしましょう。

寝る子は育つ！

安定した睡眠時間を確保することは、子どもの成長に不可欠なものです。夜の睡眠中には、子どもの脳から成長ホルモンが分泌されています。「元気な身体で大きく成長を」と願うなら小さいうちから生活リズムを整えることも大切です。よく眠ることで生活習慣病の予防や疲れをとって体の抵抗力を高めてくれます。

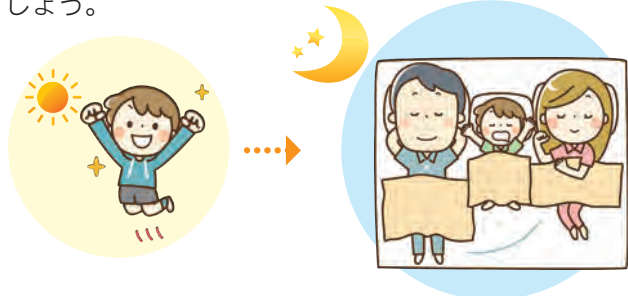
★理想の睡眠時間

生後0～3ヶ月	14～17時間
生後4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間

★睡眠の質を上げる方法

- ・朝日を浴びて体内時計を整える
- ・就寝時間の前に眠りやすい環境を整える
- ・昼寝の時間を調節する

子どもの年齢にあった理想の睡眠時間を意識しつつ、少しずつでも早寝早起きの生活リズムを心がけましょう。



6月4日はハツとするむし歯予防デー



子どもの歯は、全部で20本。大人の歯は、親不知をぬいて28本あります。仕上げみがきをしていた時には、むし歯ゼロでも、子どもが自分一人でみがく

ようになるとむし歯が出来てしまうケースが多くみられます。おやつのだらだら食べや食後の歯みがき不足などは、むし歯の原因です。

歯みがき指導や歯の定期検診をしっかりするとともに、歯を丈夫にする栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

★歯や歯みがきに関連したおもしろい絵本もたくさんあります。

子供が喜ぶ三ツ星レシピ！

萩っ子 Kitchen

材料 (4人分)

- 米 … 1と1/2カップ
 オリーブオイル … 大さじ2
 A まいたけ (細く割く) … 2パック
 しめじ (石づきを取って小分け) … 1パック
 B 塩 … 小さじ1
 粗びきこしょう (黒) … 小さじ1/2

作り方

- ①米は洗い、米と同量の水 (分量外) を加えて普通に炊く。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、Aを入れて炒め、しんなりしてきたらBで調味する。
- ③ボウルに①のご飯を移し、②を入れて混ぜ合わせ、器に盛ったら完成です！

まいたけとしめじのピラフ

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

おむすびにしてもおいしい☆
和風ピラフです。