

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 8月22日(火)、24日(木)、25日(金) 受付 9:30～
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。子どもが1人増えるごとに+300円
 子どもだけの参加(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 デコレーション寿司・きゅうりとトマトの
 サラダ・あじと豆腐のカレー炒め
募集人数 10組(先着順)
申込み 7月29日までに電話または直接
 ●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

お姉ちゃんになりました♪
仲良し姉妹☆



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.g.jp

おかわ 及川 真奈美ちゃん(H26.7生)
みほ 美帆ちゃん(H29.5生)

子育てカレンダー

7月

5日(水)	市報7月号発行 ☎ 簡単リンパマッサージ(10:30～11:00) 総 3歳児健診(12:30～16:00)
6日(木)	
7日(金)	総 パパママレッスン1回目(18:30～20:30)
8日(土)	図 子ども映画会(14:30～)
9日(日)	
10日(月)	
11日(火)	
12日(水)	☎ レインボーおはなし会(10:30～11:00)
13日(木)	
14日(金)	総 健康相談(8:45～11:00) 総 パパママレッスン2回目(18:30～20:30)
15日(土)	図 おりがみ教室(14:30～)
16日(日)	
17日(月)	
18日(火)	☎ 15:00まで開館
19日(水)	☎ チェロとピアノのコンサート(10:30～11:00) 総 2歳児歯科健診(12:30～16:00)
20日(木)	
21日(金)	
22日(土)	図 おはなし会(14:30～)
23日(日)	
24日(月)	総 健康・歯科相談(8:45～11:00)
25日(火)	
26日(水)	☎ 赤ちゃん教室(10:00～12:00) →参加者以外は11:30から開館
27日(木)	
28日(金)	
29日(土)	
30日(日)	
31日(月)	

8月

1日(火)	
2日(水)	総 1歳6か月児健診(12:30～16:00)
3日(木)	
4日(金)	
5日(土)	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 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
☎23-2129

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

6月の活動

7 リサイクルイベント「とり+かえっこ」開催。今回は、おもちゃや古着以外に、紙おむつや未開封の粉ミルク、離乳食もたくさん出品され、ママも子どもも満足した様子でした。



7月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

赤ちゃん教室

26 『離乳食の話と
試食会』

もよおし

5 『簡単リンパマッサージ』
12 『レインボーおはなし会』
19 『チェロとピアノのコンサート』

開館時間のご案内(通常9:00～16:00)

【休館日】
なし



【変則日】

- ・7/18(火) 15:00まで
- ・7/26(水) 11:30から
- ※赤ちゃん教室参加者以外



♪ ファミリーコンサートを開催 ♪

日時 8月5日(土) 10:30開場・11:00開演
会場 総合福祉センター多目的ホール
チケット 無料※入場には整理券が必要です。
【配布期間】 7/12(水)～7/16(日)
 9:00～16:00※整理券がなくなり次第終了
【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



肌や目の健康を守るため、紫外線を過剰に浴びるのを防いであげましょう。

紫外線対策はベストを尽くそう!



対策1 屋外活動は朝か夕方

紫外線は1年中降り注いでいますが、1年では4月から9月にかけて紫外線量が多くなります。1日では10時～14時がもっとも強くなります。散歩や外遊びはこの時間を避けましょう。

対策2

屋外では日陰で過ごす

曇りの日でも油断禁物! 紫外線は晴れの日80%の量は降り注いでいます。日陰は日なたに比べて紫外線を50%カットします。



対策3

つばの広い帽子や袖のある服装

屋外ではつばの広い帽子をかぶったり、肌の露出を抑えた衣服を着ると紫外線のある程度カットできます。衣類は薄い色よりも濃い色の方が紫外線を通しにくいのですが、濃い色の衣類は熱を吸収しやすく熱くなりやすいため熱中症の心配があります。UVカット加工された薄い色の衣類を利用するのもよいでしょう。



対策4

UV加工のサングラスやメガネを装着

忘れがちなのが紫外線からの目の保護です。得に海やプール、山などで遊んだ後に目が赤くなってしまったということはありませんか? 日差しの強い屋外遊びの時には目を守ってあげましょう。



孫育コラム〈孫を守ろう〉

蜂蜜は1歳未満の乳児には与えない



蜂蜜は土で育つ花の蜜が原料のため、土壌菌(ボツリヌス菌の芽胞)が含まれている可能性があります。まだ消化器が完成していない、抵抗力の低い乳児の腸内で菌が繁殖し、便秘、麻痺、全身の筋力が低下する

脱力状態などの症状が現れる乳児ボツリヌス症を引き起こす危険性があります。

- 1986年に初めて症例が報告され、厚生省(当時)が1987年以降1歳未満の乳児に蜂蜜を与えないよう指導しています。

子どもたちのために...贈り物をいただきました

スクールゾーンのバリケード



高萩市役所本庁舎災害復旧工事を施工している株木・日興特定建設工事共同企業体から、スクールゾーンのバリケード4基が寄贈されました。「子どもたちの通学の安全に少しでもお役にたてれば」と現場代理人の箕輪さん。いただいたバリケードは、市内のスクールゾーンに配置されています。

読売新聞社の東京本社と各新聞販売店の協力により、市内の小中学校に新聞閲覧台が寄贈されました。「学校教育の一助となれば」と読売センター高萩の天野倉所長。小沼教育長は「新聞は子どもたちの読み取る力を育むのに最適で、新聞を通して子どもたちは間接的に世界を知り、想像力が養われる。この贈り物は大変ありがたい」と話しました。

新聞閲覧台



松岡中学校で生活習慣病予防教室



保健師・栄養士・保健推進員を講師に、生活習慣病予防教室を開催。生活習慣病は、日々の生活習慣と密接に関係していること、自覚症状の無いまま進行し、大きな病気の発症につながることを、予防のためには食習慣を中心に見直すことが大切と学びました。また、たばこの害やたばこの正しい知識についての理解を深めることができました。