

# ハッピースマイル

高秋のおばあちゃん家、これからはもたくさん遊びに行くね！



さとう かなた  
佐藤 奏太くん(H28.11生)

初めてのお菓子作り！楽しい☆  
美味しい☆



わたなべ しゅんと  
渡邊 隼都くん(H27.10生)

## お子さんの写真を大募集!

お子さんの

- ・住所・名前(ふりがな)
- ・生年月日・撮影日・一言紹介

応募者さんの

- ・名前・電話番号・お子さんとの関係を記入し、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以下でお願いします。

宛先 〒318-8511 高崎市春日町3-10-16  
市役所企画広報課宛て  
info@city.takahagi.lg.jp



## ちょっぴりラクする処方箋

「助けて」と口に出そう。子育てでは、カーツとしたり、つらい気持ちになったりすることがあるのは当然。「ダメなママ」なんて思い詰めず、人に助けを求めましょう。家族や知人だけでなく、地域の子育て支援などにも積極的にSOSを!

## 児童手当の支払日は2月9日(金)です。

■問合せ 子育て支援課 ☎23-2129



## 子育てカレンダー

### 2月

5日(月)	市報2月号発行
6日(火)	
7日(水)	📺 おひなさま製作(10:30~11:00) 📅 1歳6か月児健診(12:30~16:00)
8日(木)	📖 子ども映画会(14:30~)
9日(金)	📅 健康相談(8:45~11:00)
10日(土)	
11日(日)	📺 つどいの広場休館
12日(月)	📺 つどいの広場休館
13日(火)	
14日(水)	📺 レインボーおはなし会(10:30~11:00)
15日(木)	
16日(金)	
17日(土)	📖 おりがみ教室(14:30~)
18日(日)	
19日(月)	📺 15:00まで開館
20日(火)	
21日(水)	📺 フリーマーケット(10:30~11:30)
22日(木)	
23日(金)	
24日(土)	📖 おはなし会(14:30~)
25日(日)	
26日(月)	📅 健康・歯科相談(8:45~11:00)
27日(火)	
28日(水)	📺 赤ちゃん教室(10:00~12:00) →参加者以外は11:30から開館

### 3月

1日(木)	
2日(金)	
3日(土)	
4日(日)	
5日(月)	市報3月号発行
6日(火)	
7日(水)	📺 胸キュン寝相アート(10:30~11:00) 📅 3歳児健診(12:30~16:00)

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」

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

### 1月の活動

📺 レインボーおはなし会にたくさんの親子が参加♪ペープサートでは歌に合わせて手拍子や踊ったりとても盛り上がりました。赤ちゃんも次は何が始まるのか顔を上げてニコニコで機嫌😊みんなで楽しい時間を過ごしました☆



### 2月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

#### 赤ちゃん教室

📺 『生活リズムについて』

#### もよおし

- 📺 『おひなさま製作』
- 📺 『レインボーおはなし会』
- 📺 『フリーマーケット』
- 📺 『胸キュン寝相アート』

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(日・祝)
- ・2/12(月・振替休日)

#### 【変則日】

- ・2/19(月) 15:00まで
- ・2/28(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



## ◆薄着の重ね着で暖かく

重ね着をすると、衣服と衣服の間に体温で温まった空気を抱え込むことができ、厚手の衣服を1枚着るよりも保温性が高まります。必要以上に重ね着をすると空気の層がつぶれてしまいます。「肌着と長袖のTシャツ」を基本に寒いときはその上にベストを着たり、外に出るときは上着を着たりするなど、調節ができるようにするとよいでしょう。



## ◆誤飲に注意！ トイレtpペーパーの芯でサイズチェック☆

乳幼児は何でも口に入れ、トイレtpペーパーの芯（直径約39mm）程度の穴を通るサイズのものであれば、飲み込んでしまう危険があります。芯を使って身の回りのおもちゃや小物のサイズをチェックして、小さいものは手の届かない場所にしましょう。



## 孫育コラム

### 事故防止

「親がちゃんと見ていなかったからだ」「目を離さないで」と言っているだけでは事故防止にはなりません。

子どもの発達(月齢)に応じて誤飲や窒息、や

けどや転落など起こりやすい事故は決まっています。それをあらかじめ知って、事故が起こりやすい状況を取り除き、環境を整えておく必要があります。お孫さんを迎えるときは是非、そういった目で家の中を見回してみてください。

\*「ようこそ初孫の巻」より引用\*



## 子供が喜ぶ三ツ星レシピ！

# 萩っ子 Kitchen



材料(4人分・直径27cmのフライパン2枚分)

えび 8尾  
酒 大さじ1  
塩 少量

### もやしナムル

もやし(ひげ根をとったもの) 300g  
塩 小さじ1/2  
ごま油 小さじ1と1/2  
白煎りごま 小さじ2

### 生地

米粉(台湾製)70g※上新粉で代用可  
小麦粉 30g  
塩 2つまみ  
ターメリック 少量  
細ねぎ(小口切り) 3本  
水 1と1/4カップ強

### 生野菜とハーブ

グリーンカール(縦半分に切る) 8枚  
大葉 8枚  
香菜 適量  
タイバジル 適量  
スペアミント 適量

### なます入りヌックチャム

大根(せん切り)50g  
塩 小さじ1/2  
ヌックチャム 適量※

☆ヌックチャム 大さじ2 ☆砂糖 大さじ3  
☆レモン汁 大さじ3 ☆水 大さじ2  
☆にんにく(みじん切り) 少々  
☆赤唐辛子(みじん切り) 少々  
※ボウルで☆を砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる  
米油 適量



## ベトナム風お好み焼き

ベトナム料理研究家  
鈴木珠美さん  
(高萩大使)  
レシピ提供



### ワンポイントアドバイス

片口の計量カップを使うとフライパンに生地を流す時に便利です。なければ、ボウルで生地を混ぜ合わせ、レードルやお玉で流してもよいです。

## 作り方

- ①えびは背わたを取り、酒・塩を加えた熱湯でゆでて火を通す。冷めたら殻をむく。
- ②もやしナムルをつくる。鍋にひげ根を取ったもやしとかぶるくらいの水を入れて強火にかけ、沸いたらザルに上げて水気をよくきる。もやし熱いうちにその他の材料を加えて和える。
- ③なます入りヌックチャムをつくる。せん切りした大根とにんにくは塩をして10分ほどおく。しんなりしたら水で塩を洗い流し、しっかりと手でしぼる。これをヌックチャムに入れる。
- ④片口の計量カップに生地材料を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。フライパンで生地を焼き、具材をはさむ。(焼き方は⑤参照)

### ⑤パイン・セオを焼く

- I: フライパンに米油を薄くひき、強めの中火で熱する。生地を混ぜなおして半量を流し、薄く伸ばす。
  - II: 表面が乾いてきたら、生地とフライパンの間に米油(大さじ3~4)を流し入れる。
  - III: 生地がふくらまないようフライ返しで時々押さえ、両面がきつね色になるまで揚げ焼きする。
  - IV: 表面がパリパリになったら油を捨て、手前半分にもやしナムルとえびを半量ずつのせ、生地を半分折りたたむ。
- ⑥パイン・セオを皿に盛る。生野菜とハーブは別皿に盛り、なます入りヌックチャムを小皿に入れて添える。グリーンカールに大葉やハーブ、食べやすい大きさに切ったパイン・セオ、ヌックチャムの中のなますをのせて包み、ヌックチャムにつけて食べる。