

## 小学5年生がお茶カルタに挑戦



高萩小学校で行われた授業参観では、高萩市明るい社会づくり推進協議会の指導のもと、お茶にちなんだカルタ対決で白熱しました。地元の名

産品や観光地に絡めたユーモアや情景あふれる句が盛りだくさんのカルタで、日本の

伝統文化を学びました。



## ハッピースマイル

かわいたれまゆくん



お子さんの写真を  
大募集!!  
市役所企画広報課

info@city.takahagi.tg.jp



H30.6

おおうち まお 大内 真於くん (H29.12生まれ)

## 子育てカレンダー

8月

5日(日)	市報8月号発行
6日(月)	
7日(火)	
8日(水)	
9日(木)	☉ レインボーおはなし会(10:30~11:00)
10日(金)	
11日(土)	☉ 休館日 ☒ 子ども映画会(14:30~)
12日(日)	
13日(月)	
14日(火)	
15日(水)	
16日(木)	☉ 赤ちゃん教室(10:00~11:30) →参加者以外は11:30から開館
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)	
23日(木)	☉ エプロンシアター(10:30~11:00)
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)	
29日(水)	
30日(木)	☉ 読み聞かせ(10:30~11:00)
31日(金)	

9月

1日(土)	
2日(日)	
3日(月)	
4日(火)	
5日(水)	市報9月号発行日 ☎ 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15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12ページ「図書館だより」

### 孫育コラム

#### 男の子でも女の子でも



初孫なら「どちらでも元気で生まれてくれれば」とのんびりしていた祖父母も男女どちらかの孫が続いて生まれると「次は絶対男の子・女の子!」といった強い希望がムクムクと湧き上がって来るかも…。ただ、それをあからさまに口にするのは控えましょう。察しのいいパパ・ママならわざわざ言わずとも両親の気持ちは痛いほどわかっているでしょう。

—孫育ての新常識より引用—

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

#### 7月の活動

5 簡単リンパマッサージは、毎日の家事で忙しいママたちのためのエステ講座。顔と足のマッサージを教えてくださいました。目の周りのツボでは、血流がよくなり、スッキリ・パツチリして目力UP!子育てを頑張るママに素敵なプレゼントになりました!



#### 8月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

##### 赤ちゃん教室

16 『生活リズムについて』

##### もよおし

9 『レインボーおはなし会』

28 『エプロンシアター』

30 『読み聞かせ』

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】

・8/11(土)

##### 【変則日】

・8/16(木) 11:30から

※赤ちゃん教室参加者以外

・8/20(月) 15:00まで



# 子育てインフォメーション



## 軽い熱中症でも すぐにケアを!

熱中症は、暑さなどで体温調節ができなくなることで起こる症状です。重症化を防ぐには最初のケアが肝心。頭痛・吐き気・めまいなど、熱中症かな?と思ったら、すぐに基本の応急処置をしましょう。  
※意識障害・麻痺が出たら、一刻も早く救急車を!

### 基本の応急処置

- 日陰など涼しく快適な場所に移して寝かせる
- 衣類をゆるめて熱を逃がす
- 首筋・脇の下・足の付け根など、太い血管が通ってる部分を冷やす
- 経口補水液など、少しずつ水分を摂る



### 経口補水液の作り方

- ①湯冷まし1ℓに砂糖40gと食塩3gを入れてよくかき混ぜて冷やす。
- ②カリウムも補給できるようにレモンを搾って適量入れる。

## ひとり親家庭応援事業の 参加者募集中



### 親子ふれあい交流事業

日 時 9/2(日) 6:20~20:30(予定)  
行 先 東京ディズニーシー  
対象者 ひとり親家庭の親子(高萩市母子寡婦福祉会会員優先)  
参加費 大人(18歳以上) 8,500円 中人(12~17歳) 7,500円  
小人(4~11歳) 6,000円 3歳未満 3,000円

申込締切 8/17(金)まで

■申込み・問合せ 高萩市母子寡婦福祉会 ☎0293-23-3336(佐川会長)

### 親子すこやか宿泊研修事業

県内のひとり親家庭の親子で、広く地域を越えて交流と楽しい体験をしませんか。

日 時 10/13(土) 14:00~10月14(日) 13:00(1泊2日)  
場 所 茨城県立児童センター こどもの城(大洗町磯浜町8249-4)  
定 員 80名  
対象者 ひとり親家庭の母・父と年長児~中学2年生までの子  
参加費 1世帯500円 ※現地集合・現地解散

申込締切 8/24(金)まで

■申込み・問合せ (社福)茨城県母子寡婦福祉連合会 ☎029-221-8497

### パソコン初級講習会

ワードとエクセル、ビジネスメールの基礎知識を学びます。

日 時 10/13・27、11/10・24、12/8・22  
いずれも土曜9:30~15:30(全6日間)  
場 所 クリエイトパソコン教室(水戸市北見町8-12)  
定 員 15名(応募者多数の場合は抽選)  
保 育 2歳以上(要事前登録)  
対象者 ひとり親家庭の母・父、寡婦で6日間必ず出席できるパソコン初心者  
参加費 2,000円(テキスト代) ●募集期間 9/3(月)~9/21(金)  
■申込み・問合せ (社福)茨城県母子寡婦福祉連合会 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

子供が喜ぶ三ツ星レシピ!

## 萩っ子 Kitchen



えびの唐場 ニンニク風味

### 材料(2~3人分)

- ・ニンニク (みじん切り) 1片
- ・サラダ油 大さじ4
- ・有頭えび 10尾
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・塩 1g

### 作り方

- ① 小さなフライパンにニンニクとサラダ油を入れて火にかける。ニンニクがほんのりと色づいたら、目の細かいざるでこし、ニンニクと油に分け、それぞれ取りおく。
- ② 有頭えびは竹串などで背わたを取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに揚げ油と①の油を入れて160℃に熱する。②を香ばしい色がつくまで揚げる。
- ④ 別のフライパンに①のニンニクと塩を入れて混ぜ、火にかける。③を入れて、ニンニクをえびにからめたら完成です!



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

ニンニクの香りをうった油で、えびをカリッと揚げ、カリカリのニンニクをあわせる。夏にオススメの一品です!