

# 子育てインフォメーション

■問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

## 親子すこやか宿泊研修



- 日時 10/8(土) 14:00 ~ 9(日) 13:00  
※現地集合・現地解散
- 場所 水戸市少年自然の家(水戸市全隣町80-1)
- 対象 全日程参加できる人(母子家庭)  
お子さんの年齢が年長~中学2年生
- 定員 50名(定員超の場合は抽選)
- 参加費 1世帯 500円
- 申込方法 9/2(金)までに県母子寡婦福祉連  
合会(☎029-221-7507)へ  
電話で申し込み。



## 児童扶養手当 現況届の提出

児童扶養手当(支給停止を含む)の現況届は、期限までに提出が必要です。  
※該当者へ8月上旬に現況届を郵送  
※5年以上の受給者は「一部支給停止適用除外事由書」の提出が必要です。

期限 **8/31(水)**

提出先 子育て支援課 窓口

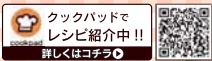
## 出張ハローワーク ひとり親全カサポート

ハローワークの臨時窓口を開設します。  
仕事の悩みなど、ぜひご相談ください。

- 日時 8/22(月) 10:00 ~ 12:00  
13:00 ~ 15:00
- 場所 市役所1階 会議室

子供が喜ぶ三つ星レシピ!

## 萩っ子 Kitchen



### キャベツと鶏肉のサラダ

材料(4人分)

- ◆キャベツ(千切り).....300g
- ◆玉ねぎ(薄切り).....40g
- ◆塩.....小さじ1弱(4g)
- ◆鶏むね肉.....1/2枚
- ◆酒.....大さじ2
- ◆大葉.....8枚
- ◆ピーナッツ(またはカシューナッツ)  
.....大さじ2
- ◆えびせん(あれば)
- ◆サラダ油(えびせん用)

【A 鶏肉の下味】

- ◇ヌクナム..... 小さじ1/2
- ◇黒こしょう.....少々

【B ガーリックオイル】

- ◇米油.....大さじ1
- ◇にんにく(みじん切り)..... 1片

【C たれ】

- ◇湯・ヌクナム・レモン汁  
.....各大さじ1と1/2
- ◇砂糖.....大さじ3
- ◇赤唐辛子(みじん切り).....1/2本

作り方

- 鍋に鶏肉を入れ、水を鶏肉が浸るくらい入れて、火にかける。
- 火が通るまで約15分ゆでた後、ゆで汁につけたまま冷やす。
- 鶏肉は食べやすい大きさに割り、皮は太めの千切りにする。
- Aをまぶして下味をつける。
- キャベツをボウルに入れて塩をまぶす。しんなりしたら、水気をしっかり切る。
- 熱していないフライパンにBを入れ、ほんのり色付くまで火にかけて、耐熱容器に移す(余熱でにんにくがさらに色付く)。
- Cを合わせて、たれを作る。
- ボウルに鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・ガーリックオイル・たれを入れて、よく混ぜる。
- 器に盛る。砕いたピーナッツをちらし、千切りにした大葉をのせる。
- フライパンでサラダ油を170~180℃に熱し、えびせんを入れる。ふくらんできたら、フライ返しを押し付けて平らにする。
- 裏返して、反対側も揚げ、油を切る。
- サラダに揚げたえびせんを添える。



ベトナム料理研究家 鈴木 珠美さん(高萩大使)レシピ提供

## 天使のつぶやき

「口頭詩」をご存じですか?

幼少期の子どもの発想や疑問、言い間違えなどのつぶやきを、大人が大切に書き取った言葉のこと。子どもの心に耳を傾けなければ、取りこぼしてしまいます。純粋で自由な子どもの世界を紹介します。

家庭教育学級「口頭詩通信第31号」より

おかあさんの耳、  
がるがるしてかわいいね

なおと 4歳

夜、寝る時に耳たぶを触りながら言われました。

アリの巣に住みたいなあ

ゆうと・5歳

アリの巣を見つけた時に。

むしあついで、  
虫がたくさん出てくるくらいあついでこと!

りか・6歳

「蒸し暑いてどういう意味かわかる?」と聞いた時の答え。



## 萩っ子つどいの広場

■問合せ 萩っ子つどいの広場 ☎24-8885

はぎハビHP

総合福祉センター2F 開館 9:00 ~ 15:00 ◆対象 未就学児と保護者

「ファーストサイン」

6/30  
(木)



表情・声色・身振り手振りを使って、気持ちを通じ合わせる「ファーストサイン」。まだ言葉を話せない赤ちゃん楽しくコミュニケーションを取りました。

イベント案内(予約制) 先着8組

9/8(木) 10:30 ~ 11:00

ヒロ子さんのエプロンシアター 予約 8/8(月) ~

エプロンのポケットからさまざまなものが飛び出してお話  
が広がります。何がでてるかはお楽しみに!

9/22(木) 10:30 ~ 11:00

ベビーマッサージ 予約 8/22(月) ~

ママの笑顔と愛情たっぷりのスキンシップ。

親子の触れ合いで赤ちゃんとママは幸せタイム。

就学前のお子さんと保護者が室内で安心して遊ぶことができ  
る無料の遊び場です。子育てに関する心配や悩みなど  
スタッフにお気軽にご相談ください。

## ハッピースマイル

たかくさんのスマイルをお待ちしています。



ハビまる

掲載申込は  
こちら▶

✉info@city.takahagi.lg.jp

## 8月 子育てでカレンダー

- 総合福祉センター ☎24-2121
- 萩っ子つどいの広場 ☎24-8885
- 図書館 ☎23-7174
- たかはぎ認定こども園 ☎22-2476

日付	イベント・行事	時間	予約制
9日(火)	● すくすくサロン	10:00 ~ 11:45	●
11日(木)	● 休館日		
12日(金)	● 健康相談	8:45 ~ 11:00	
16日(火)	● すくすく助産師相談	9:15 ~ 12:10	●
18日(木)	● 赤ちゃん教室「生活リズムについて」 (参加者以外は11:30 ~ 開館)	9:45 ~ 11:30	●
20日(土)	● おりがみキットプレゼント	9:30 ~	
22日(月)	● 14:00まで開館		
23日(火)	● 子育て相談日	10:00 ~ 11:30	
25日(木)	● 真夏のミニうんどうかい	10:30 ~ 11:00	●
27日(土)	● おはなし会	11:00 ~	
29日(月)	● 歯科・健康相談	8:45 ~ 11:00	● <small>※歯科相談のみ</small>
30日(火)	● すくすくサロン	10:00 ~ 11:45	●

日付	イベント・行事	時間	予約制
1日(木)	● レインボーおはなし会	10:30 ~ 11:00	●