



子育て情報

<対象：町内の未就園児>

新型コロナウイルスの感染状況により、予定されている内容が変更や中止になる場合があります。その際は、随時ホームページや日野め〜でお知らせします。
参加される方は、親子共に自宅で検温をし、発熱や咳・くしゃみ・鼻水など体調不良の場合はご利用をお控えください。手洗いや消毒、マスクの着用（大人）のご協力をお願いいたします。
赤ちゃんを連れて来られる方は、寝かせるときに使用するバスタオルを持参してください。

事業名	日程	時間	場所	内容または対象など	問い合わせ・申し込み先
町立保育所・こども園 園開放「ぎっずらんど」	8日 日	10:00~10:45	西桜谷公民館 (西桜谷体育館)	体を動かして遊ぼう！ 対象：6か月以上の乳幼児と保護者 *要申し込み（10日前から受付）各園10組	桜谷こども園 ☎0748-53-0390
親子運動ひろば	9日 日	10:00~11:30	日野公民館 多目的ホール	親子でふれあいながら体力づくり 対象：1歳半以上のお子さんと保護者 *要申し込み *参加費 1組100円	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	9日 日 16日 日	9:30~11:00	保健センター	好きなおもちゃで自由に遊びます。 おもちゃの貸し出しも行っていきます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子ぶれすて	30日 日	10:00~11:30	日野公民館 多目的ホール	ちびっこ運動会 対象：1歳以上のお子さんと保護者 *要申し込み（9/9から受付）15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
わらべ地域子育て支援センター	毎週 月~日	月・水・木 9:30~11:30 13:00~15:00 火・金 9:30~12:00	わらべ保育園 (いせの218)	時間内は、自由に遊べます。 おもちゃの消毒や掃除をするため、 利用時間を変更していますのでご注意ください。	わらべ地域子育て支援センター ☎0748-36-1910
				●折り紙教室…5日 日 10:30~11:30 折り紙の先生と一緒に、折り紙を楽しみましょう。季節に合わせた折り紙の折り方も教えてもらえます。 ●9月の誕生会…9日 日 10:30~11:00 お誕生月のお子さんには手形のマグネットをプレゼントし、みんなでお祝いします。お誕生月以外の人も遊びに来てください。 ●妊婦さんもおそびにおいでよ…27日 日 10:30~11:30 対象：妊婦さん、未就園児と保護者 妊娠中や産後の困りごと・気になること・聞きたいことなど、先輩ママさんと気軽に話せます。*要申し込み	
	毎週 月・水・木 11日 日	9:30~11:30 13:00~15:00 *9月から午前の開設時間を変更します。	『ぼけっと』 (河原1-1)	3密を防ぐために、利用していただける対象を分けさせていただく日があります。きょうだいの未就園児は一緒に来ていただいて結構です。	『ぼけっと』 ☎0748-53-2524
つどいのひろば『ぼけっと』				○赤ちゃんROOM「ころころ」対象：おおむね2か月から6か月未満の赤ちゃんと保護者 29日 日 10:00~11:00(ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」) *要申し込み(8/29から受付)6組 ○赤ちゃんROOM「びよびよ」対象：おおむね6か月から1歳未満の赤ちゃんと保護者 8日 日 10:00~11:00(ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」) *要申し込み(8/8から受付)6組 ○赤ちゃんROOM「ころころ」びよびよ」対象：おおむね2か月から1歳未満の赤ちゃんと保護者 13日 日、22日 日 13:00~15:00 時間内は自由に遊びに来ていただけます。 ○年齢別サークル「きらきら」 対象：1歳のお子さんと保護者 6日 日 9:30~11:30(おもちゃ作り) 22日 日 9:30~11:30(自由遊び) ○年齢別サークル「にこにこ」 対象：2歳以上のお子さんと保護者 12日 日 9:30~11:30(おもちゃ作り) 27日 日 9:30~11:30(自由遊び) ●オープンルームAM(9:30~11:30) 13日 日 ●オープンルームPM(13:00~15:00) 1日 日、5日 日、6日 日、8日 日、12日 日、15日 日、 20日 日、26日 日、27日 日、29日 日 *年齢制限はありませんが、来所者が多い場合はご利用時間を制限させていただく場合があります。 ●絵本と遊ぼう 1日 日 10:00~10:30 図書館の司書さんによるおはなし会です。 *要申し込み(8/1から受付)12組 ●ぼけっとCafé 5日 日 9:30~11:30 ぼけっとCaféでお馴染みのボランティアグループ「まっぼっくり」さんが、手作りケーキを提供して下さいます。 飲食はできませんので、テイクアウトのみになります。 *ケーキ1個100円 *要申し込み(8/5から受付)12組 *定員を超えた場合は、ケーキの受け取りのみ申し込みすることができます。	
				●日曜開催 11日 日 9:30~11:30、13:00~15:00 対象：0~2歳児のお子さんとご家族 時間内は自由に遊べます。 日曜日なので、平日は来られない方やお父さんもお越しください。密を避けるため、来所者が多い場合はご利用時間を制限させていただく場合があります。 ●モーリーさんのほのぼのコンサート 15日 日 10:00~11:00 あったかい歌声でほっこり癒される、盛井智彰さんのコンサート。親子一緒に、楽しいひとときを過ごしましょう。 *要申し込み(8/17から受付)25組 ●ベビーマッサージ教室 20日 日 10:00~10:45 対象：首の座っている赤ちゃんと保護者 持ち物：オイル(使っている物があれば)、バスタオル *要申し込み(8/22から受付)6組 ●お誕生会 26日 日 10:00~10:30 9月生まれのお子さんや保護者さんをみんなでお祝いしましょう。花咲きママさんのパネルシアターもあります。 *要申し込み(8/26から受付)12組	

*町では、子育てを応援するさまざまな事業を行っています。赤ちゃんやお子さんを連れて、気軽にお出かけください。
*この他に各地区の公民館でも子育てサロンが開催されています。日程などは公民館にお問い合わせください。
*子育てに関する情報は、子育て応援通信「ゆっくりおおきくなあれ」にも掲載しています。子ども支援課・保健センター・つどいのひろば『ぼけっと』・わらべ地域子育て支援センター・図書館・公民館などに設置していますので、ご覧ください。町のホームページでもご覧いただけます。

日野町
ホームページ



保健カレンダー

行事内容	日程・時間	対象者・内容など	持ち物・備考	
栄養相談	1日☞7日☞ 8日☞9日☞ 13日☞14日☞ 20日☞28日☞ 29日☞	9:00~11:30	食生活を見直したい方 *要申し込み	食事記録・お薬手帳
	30日☞			
	9日☞12日☞ 21日☞	13:30~16:00		
	健康のための測定日(※)	28日☞		
離乳食教室	8日☞	10:00~11:00 (9:45~受付開始)	令和4年3月・4月生まれのお子さんと保護者	みそ汁・スープなど(具は入れない)・子どもさんに必要なもの(パスタ・おもちゃ・ミルク・オムツなど)・離乳食教室おたずね票・母子健康手帳・4か月健診の離乳食資料
パパママサロン	12日☞	9:30~11:30	妊娠期の健康、出産、子育てについて相談ができます	母子健康手帳 *詳細は、母子健康手帳交付時にお渡ししたチラシをご覧ください
赤ちゃん広場・おっぱい相談	12日☞・26日☞	9:30~11:00	子育てや健康・栄養について相談できる場です *26日は、管理栄養士による離乳食のミニ講座があります	母子健康手帳・パスタ・フェイスタオル *内容を変更する場合があります
4か月児健康診査	28日☞	(受付) 13:00~14:15	令和4年5月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・ミルク(必要な方のみ)・フェイスタオル・パスタ
10か月児健康診査	29日☞	(受付) 13:00~14:15	令和3年11月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・フェイスタオル・パスタ
1歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	15日☞	(受付) 13:00~14:15	令和3年3月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・パスタ *親子で歯を磨いてお越しください
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	8日☞	(受付) 13:00~14:15	令和2年3月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・きこえに関するアンケート・ささやき声検査シート *親子で歯を磨いてお越しください
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	7日☞	(受付) 13:00~14:15	平成31年3月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・パスタ・尿 *親子で歯を磨いてお越しください

※健康のための測定日：血圧はもちろん、体重、脂肪量、筋肉量、水分量、推定骨量などの体組成が測れます。同時にご家庭のみそ汁などの塩分も測定します。管理栄養士から食事アドバイスもしてもらえます。
※会場はすべて保健センターです。

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574

健康推進員おすすめ料理

減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

焼きなすと蒸し鶏のイスニックマリネ

材料(2人分)

- | | | |
|--------------------|----------------------|-----------------------|
| ●なす……………大4本(360g) | B | ●酢……………大さじ3 |
| ●にんにく……………2かけ | | ●砂糖……………大さじ2 |
| ●サラダ油……………大さじ4 | ●水……………大さじ2 | ●ナンプラー※……………大さじ1と2/3 |
| ●鶏むね肉……………1枚(200g) | ●ごま油……………小さじ1 | ●赤トウガラシの小口切り…1本分 |
| A●酒……………大さじ2 | ●ルッコラ(2cmの長さ)に切る…10g | ※ナンプラーがない場合、薄口しょうゆで代用 |
| ●水……………大さじ2 | | |
| ●塩……………小さじ1/2 | | |

作り方

- ①なすは、ところどころ皮をむいて2cmの厚さの輪切りにする。にんにくは、5mmの厚さに切る。
- ②フライパンに①を入れ、サラダ油をからめて中火にかける。切り口から油がふつふつしてきたら上下を返し、焼き色がつくまで焼く。
- ③鶏むね肉は四等分ぐらいの大きさに切り、ラップをかぶせ、厚みのある部分をめん棒などで50回程度たたく。耐熱容器に入れ、Aを加えて軽くもみ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ラップをはずして、鶏むね肉の上下を返し、ぴっちりラップをかけてそのまま10分おく。
- ④ボウルにBを混ぜる。
- ⑤鶏むね肉をほぐし、蒸し汁をからめる。②と合わせ④に入れてさっと混ぜ、ルッコラを散らして、20分ほどおく。



健康推進員のおすすめポイント

電子レンジで簡単にでき、少しピリリとした刺激のある味は、暑い夏にぴったりの料理です。最後に散らす野菜は、生食できるものをお好みの量で使いましょう。

(1人分)食塩相当量…2.6g/野菜の量…185g

◆問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574