



# 子育て情報

2024年6月

対象

町内の未就園児

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。

- 参加される方は親子ともに自宅検温をし、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。
- 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
親子運動ひろば	14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(6/7まで受付)15組 *参加費1組100円	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	14日 日 21日 日	9:30~11:00	保健センター	好きなおもちゃで自由に遊べます。 おもちゃの貸し出しも行っています。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
公開保育 「あそびにおいでよ」	20日 木	10:00~11:00	第二わらべ 保育園	年齢のクラスに入って、一緒に遊びます。 *要申し込み(5/20から受付) 0・1・2歳児とも各3組	第二わらべ保育園 ☎0748-36-3559
町立保育所・こども園 開放 「きっずらんど」	11日 火	10:00~11:00 (受付9:45~10:00)	あおぞら園 鎌掛分園	園で遊ぼう！ 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)10組	あおぞら園鎌掛分園 ☎0748-53-0675
親子ぶれすて	28日 日	10:00~11:30	保健センター	わくわく バルーンアート 対象：未就園児と保護者 *申し込み(6/7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・火・水・木 9:30~11:30 13:00~15:00 日 9:30~12:00	わらべ保育園	時間内は、好きなおもちゃで親子で自由に遊べます。 時間内の出入りは自由です。	わらべ地域子育て 支援センター ☎0748-36-1910
	<p>●折り紙教室…3日 月、17日 月 10:30~11:30 折り紙の先生と一緒に、季節に合わせた折り紙を楽しみましょう。</p> <p>●6月の誕生会…14日 日 10:30~11:00 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。誕生月以外の人も遊びに来てください。</p> <p>●妊婦さんもおそびにおいでよ&amp;ベビーマッサージ…25日 火 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お話しできます。</p>				
	毎週 月~日 9日 日	月・火・水・日 9:30~11:30 13:00~15:00 日 9:30~11:30	「ぼけっと」	利用対象を分けている日や、申し込みの必要な日があります。 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」	<p>○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の保護者 11日 火 9:30~11:30 ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」*要申し込み(5/14から受付)6組 27日 日 9:30~11:30 ふれあい遊び *プレママサロンも一緒にいきます。</p> <p>○赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」…対象：おおむね6か月から1歳未満の赤ちゃんとの保護者 13日 水 9:30~11:30 ふれあい遊び 25日 火 9:30~11:30 ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」*要申し込み(5/28から受付)6組</p> <p>○赤ちゃんROOM「ころころ」「ぴよぴよ」…対象：おおむね2か月から1歳未満の赤ちゃんとの保護者 7日 日、21日 日 13:00~15:00 親子で遊んだり、ふれあい遊びをしたりしています。</p> <p>○年齢別サークル「きらきら」…対象：1歳のお子さんと保護者 4日 火 9:30~11:30 おやつ作り *要申し込み(5/7から受付) 10組 *持ち物：エプロン、三角巾(子ども用はあれば)</p> <p>○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 20日 火 9:30~11:30 おやつ作り *要申し込み(5/20から受付) 10組 *持ち物：エプロン、三角巾(子ども用はあれば)</p>				
	<p>●オープンルームAM(9:30~11:30)…5日 火、7日 日、12日 水、14日 金、19日 火、21日 日、26日 水、28日 日</p> <p>●オープンルームPM(13:00~15:00)…3日 日、4日 火、6日 木、10日 日、11日 火、13日 木、14日 金、17日 日、18日 火、 20日 木、24日 日、25日 火、27日 木、28日 日</p>				
	<p>*年齢制限はありません。どなたでも遊びに来ていただけます。</p>				
	<p>●ぼけっとCafé…3日 日 9:30~11:30 ボランティアグループ「まつぼっくり」さんの、おいしいコーヒー(ジュース)と手作りケーキをみんなでいただきますよ う。ケーキのテイクアウト(1個100円)もできます。*要申し込み(5/7から受付)20組 *ケーキと飲み物のセット100円 *持ち物：お皿、フォーク</p>				
	<p>●絵本と遊ぼう…6日 水 10:15~10:45 図書館の司書さんによるおはなし会です。 *要申し込み(5/7から受付)12組</p>				
	<p>●パパ・ママと遊ぼう！…9日 日 10:00~11:00 対象：未就園児または0~2歳児のお子さんご家族 町内のボランティアグループ「日野レクリエーション協会とんぼ」さんと一緒に、親子でふれあい遊びをしたり簡単なおも ちゃを作ったりして楽しく過ごしましょう。 *要申し込み(5/9から受付)15組</p>				
	<p>●日曜開催(オープンルームPM)…9日 日 13:00~15:00 対象：未就園児または0~2歳児のお子さんご家族 日曜なので、平日は来られない方もお越しください。</p>				
	<p>●すくすく広場…10日 日、24日 日 9:30~11:30 *相談は11:00まで どなたでも遊びに来ていただけます。保健師・助産師・栄養士がいますので、相談も気軽にできます。</p>				
	<p>●双子ちゃんサークル…13日 水 9:30~11:30 対象：双子(多胎児)のお子さんとの保護者 お子さんを遊ばせながら、保護者同士がお喋りしたり情報交換する場です。</p>				
	<p>●お誕生会…17日 日 9:30~11:30 自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のおさんは、親子で写真を撮ってカードに仕上げプレゼントします。 *6月生まれのお子さんや保護者さんは準備の都合上、申し込みが必要です。その他の方は申し込みは不要です。</p> <p>●親子でリトミック…18日 火 10:00~10:45 対象：2歳以上のお子さんとの保護者 音楽に合わせて、親子一緒に体を動かして遊びましょう。 *要申し込み(5/20から受付)10組</p>				

\*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。

町ホームページ





# 保健カレンダー

2024年6月

会場  
保健センター

行事内容	日程・時間	対象者・内容など	持ち物・備考	
栄養相談	3日 月・4日 火 5日 水・6日 木 13日 水・17日 日 20日 水・21日 金 27日 水	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
	17日 月・19日 水 21日 金	13:30~16:00		
離乳食教室	12日 水	10:00~11:30 (9:45~受付)	令和5年12月・令和6年1月生まれのお子さんと保護者さん	エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・お子さんに必要なもの(食事用エプロン・バスタオル・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か月児健診の離乳食資料
プレママサロン	27日 水	10:00~11:00 (9:45~受付)	妊娠7~9か月の妊婦さん *対象者には、事前に案内を送付します	母子健康手帳・アンケート用紙2種類(事前に記入をして持参ください) *詳細は、事前に送付したチラシをご覧ください
すくすく広場 (※会場は、つどいのひろば「ぼけっと」です)	10日 月 24日 月	9:30~11:00	子育てや健康・栄養について相談できる場です	母子健康手帳・フェイスタオル・バスタオル
4か月児健康診査	26日 水	(受付) 13:00~14:00	令和6年2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・バスタオル
10か月児健康診査	27日 水	(受付) 13:00~14:00	令和5年8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・バスタオル
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	13日 水	(受付) 13:00~14:00	令和4年10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・バスタオル *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	6日 水	(受付) 13:00~14:00	令和3年12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	5日 水	(受付) 13:00~14:00	令和2年12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・バスタオル *親子で歯を磨いてお越しください

◆問い合わせ・申し込み先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574

毎日! 減塩・野菜350g 摂取で生活習慣病予防



## 健康推進員 おすすめ料理

### いわしのピカタ

#### 材料(2人分)

- いわし(大) ..... 160g(2匹(開いたもの))
- 酒 ..... 小さじ2
- しょうゆ ..... 小さじ1
- しょうが汁 ..... 小さじ1/2
- 青ねぎ ..... 25g(1本)
- 溶き卵 ..... 1/2個分
- 塩・こしょう ..... 各少々
- いり白ごま ..... 小さじ1/2
- 小麦粉 ..... 適量
- オリーブ油 ..... 小さじ2
- レタス ..... 60g
- ミニトマト ..... 4個
- ゆでブロッコリー ..... 4房(60g)
- ゆでにんじん ..... 4切れ(20g)

#### 作り方

- ①いわしはきれいに洗い水気をふき、Aで下味をつける。
- ②青ねぎは斜め薄切りにし、溶き卵に加える。塩・こしょう、いり白ごまを加えて混ぜる。
- ③いわしの汁気をふき、小麦粉を軽くまぶしてから②の卵液にくぐらせ、オリーブ油を熱したフライパンで軽く焼く。もう一度卵液にくぐらせて、こんがり焼いて中まで火を通す。
- ④器に盛り、レタス、ミニトマト、ゆでブロッコリーとゆでにんじんを添える。



(1人分)食塩相当量 0.7g 野菜の量 104g

#### 健康推進員の おすすめポイント

卵液を二度漬けることによって、ふわふわ感が出ます。子ども向けの魚料理にぜひお試しください。

●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