



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〜るでお知らせします。
参加される方は、親子ともに自宅で検温をし、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
親子運動 ひろば	11日 金	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	11日 金 18日 金	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ます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子 ぶれすて	25日 金	10:00～11:30	保健センター	食事について困っていませんか？ 食育についてのお話し会をします。 対象：1歳以上の親子 *要申し込み(11/4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～金	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
つどいの ひろば 『ぽけっと』 * 時間内の出入りは自由です。	●折り紙教室…7日 月、21日 月 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も教えてもらえます。 ●11月の誕生会…11日 金 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…22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。*要申し込み				
	毎週 月・水・木 *日曜開催は お休み	9:30～11:30 13:00～15:00 *9月から午前の開設時間を変更しています。	『ぽけっと』 (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。	『ぽけっと』 ☎0748-53-2524
○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 24日 火 9:30～11:30(おもちゃ作り) ○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の保護者 17日 火 9:30～11:30(おもちゃ作り) ○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の保護者 8日 火、28日 月 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 1日 火 9:30～11:30(新聞遊び) 22日 火 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 7日 月 9:30～11:30(新聞遊び) 29日 火 9:30～11:30(自由遊び) ●オープンルームAM(9:30～11:30) 8日 火、14日 月、28日 月 ●オープンルームPM(13:00～15:00) 1日 火、7日 月、10日 火、14日 月、15日 火、 17日 火、21日 月、22日 火、24日 木、29日 火 *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 10日 火 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(10/11から受付)12組 ●ベビーマッサージ教室 15日 火 10:00～10:45 対象：首の座っている赤ちゃんとの保護者 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(10/17から受付)6組 ●お誕生会 21日 月 10:00～10:30 11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。花咲きままさんのパネルシアターもあります。 *要申し込み(10/21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『ぽけっと』・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



第11回ちびっこまつりを開催します

子育て支援に関わるボランティアグループによる楽しい遊びのコーナーを、親子でめぐって、ゆったり過ごしませんか。

と き：11月26日(土)午前の部10:00～11:30、午後の部13:00～14:30

ところ：日野公民館 主催・運営：ちびっこまつり実行委員会

*詳しくは、ホームページにも掲載されていますチラシをご覧ください。申し込みは10月17日(月)から11月17日(木)まで(定員になり次第締め切り)です。

◆問い合わせ先 子ども支援課 子ども支援担当 ☎0748-52-6583

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☒・2日☒ 7日☒・10日☒ 15日☒・17日☒ 18日☒・24日☒	9:00～11:30	食事生活を見直したい方 *要申し込み 食事記録・お薬手帳
	25日☒	11:00～16:00	
	2日☒・18日☒ 21日☒・22日☒	13:30～16:00	
健康のための測定日(※)	30日☒	9:30～11:00	どなたでもお越しください みそ汁・スープなど(具は入れない) *体組成測定のため裸足になっていただくことがあります
離乳食教室	10日☒	10:00～11:00 (9:45～受付開始)	令和4年5月・6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(バスタオル・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か月児健診の離乳食資料
赤ちゃん広場・おっぱい相談	14日☒・28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 *14日は歯科衛生士による歯のミニ講座があります 母子健康手帳・バスタオル・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	30日☒	(受付) 13:00～14:15	令和4年7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	24日☒	(受付) 13:00～14:15	令和4年1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6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	17日☒	(受付) 13:00～14:15	令和3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・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	10日☒	(受付) 13:00～14:15	令和2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・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	9日☒	(受付) 13:00～14:15	令和元年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・バスタオル *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

鮭とチーズのポテバーグ

材料(2人分)

- じゃがいも…… 大1個(200g)
- サラダ油…… 大さじ1/2
- 鮭水煮缶…… 1/2缶(90g)
- バター…… 5g
- プロセスチーズ…… 30g
- 小麦粉…… 適量
- たまねぎ…… 1/2個(100g)
- サニーレタス… 2枚(10g)
- スキムミルク… 大さじ1と1/2
- にんじんグラッセ
- 塩・こしょう…… 少々
- にんじん…… 50g
- 砂糖…… 大さじ1/4
- バター…… 大さじ1/4

作り方

- ①じゃがいもはゆでて、熱いうちにつぶしておく。
- ②にんじんは皮をむいて、葉に近い方を3cmの長さで切ったものを十字に包丁を入れて4分の1に切り、面取りをする。
- ③鍋に材料がかぶるくらいの水に②を入れて、沸騰したら弱火にしてコトコト煮る。中まで柔らかくなったらごく少量の煮汁になるようにして、分量の砂糖とバターを入れて絡め煮てグラッセを作る。
- ④鮭水煮缶は、汁を切ってほぐす。プロセスチーズは5mm角に、たまねぎは、みじん切りにする。
- ⑤①に④とスキムミルク、塩、こしょうを加えて混ぜる。4等分にして、それぞれ平らな円形に形づくる。
- ⑥フライパンにサラダ油とバターを熱し、⑤に小麦粉をまぶして焦げ目がつくまで焼き、器に盛って、サニーレタスと③を置きパセリを添える。



健康推進員のおすすめポイント

このお料理は、柔らかくした中骨も含まれている鮭水煮缶とスキムミルクでカルシウムがたっぷり含まれた塩分控えめのやさしい味です。幼児から成長期の子ども、骨粗しょう症の方はもちろん、しゃく力の低下が気になる人にもおすすめです。

(1人分)食塩相当量…1.5g/野菜の量…80g

◆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