



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
親子ぶれすて	2日 日	10:00～11:30	保健センター	クリスマス飾り作り *要申し込み(11/11から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
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	9日…クリスマスつどい *要申し込み(11月のおもちゃ図書館にて) *参加費 子ども1人につき100円 16日…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きます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
わらべ地域子育て支援センター	毎週 日～日 *12/28～1/4はお休み	日・水・木 9:30～11:30 13:00～15:00 日・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。 ●折り紙教室…5日 日、19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も教えてもらえます。 ●12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…20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。	わらべ地域子育て支援センター ☎0748-36-1910
つどいのひろば『ぼけっと』	毎週 日・水・木 *日曜開催は11日 日 *12/28～1/4はお休み	9:30～11:30 13:00～15:00	『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
<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は保護者 22日 日 9:30～11:30(おもちゃ作り)</p> <p>○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は保護者 8日 日 9:30～11:30(おもちゃ作り)</p> <p>○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は保護者 13日 日、26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 12日 日 9:30～11:30(小麦粉粘土遊び) *持ち物：料理用のボウル 26日 日 9:30～11:30(自由遊び)</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 6日 日 9:30～11:30(小麦粉粘土遊び) *持ち物：料理用のボウル 20日 日 9:30～11:30(健康推進員さんの簡単おいしいレシピ紹介) *要申し込み(11/21から受付)15組</p> <p>●オープンルームAM(9:30～11:30) 27日 日</p> <p>●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、19日 日、20日 日、22日 日、27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。</p> <p>●絵本と遊ぼう 1日 日 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(11/1から受付)12組</p> <p>●ぼけっとCafé 5日 日 9:30～11:30 自由遊びの後、ボランティアグループ「まつぼっくり」さんが、手作りケーキを提供していただきます。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(11/7から受付)15組 *定員を超えた場合は、ケーキの受け取りのみ</p> <p>●日曜開催 11日 日 9:30～11:30、13:00～15:00 対象：0～2歳児のお子さんご家族 日曜日なので、平日は来られない方もお越しください。</p> <p>●親子でリトミック 13日 日 10:00～10:45 対象：2歳以上のお子さんとは保護者 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(11/14から受付)12組</p> <p>●ゆめっこMAMA主催「クリスマス会」 15日 日 10:00～11:00 みんなでクリスマスを楽しみましょう。 *要申し込み(11/15から受付)20組</p> <p>●お誕生会 19日 日 10:00～10:30 12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(11/21から受付)12組</p>					

つどいのひろば『ぼけっと』
* 時間内の出入りは自由です。

*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」にも掲載されています。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(木)・5日(月) 6日(火)・7日(火) 8日(水)・13日(火) 14日(水)・15日(木) 22日(水)	食生活を見直したい方 *要申し込み	食事記録・お薬手帳
	9:00~11:30		
	11:00~16:00		
	6日(火)・14日(火) 19日(月)	13:30~16:00	
健康のための測定日(※)	21日(火)	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	8日(水)	10:00~11:00 (9:45~受付開始)	令和4年6月・7月生まれのお子さん と保護者
赤ちゃん広場・おっぱい相談	12日(月)・26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 *12日は管理栄養士による離乳食のミニ講座があります
4か月児健康診査	21日(火)	(受付) 13:00~14:15	令和4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
10か月児健康診査	22日(水)	(受付) 13:00~14:15	令和4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
1歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	15日(水)	(受付) 13:00~14:15	令和3年6月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	8日(水)	(受付) 13:00~14:15	令和2年6月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	7日(火)	(受付) 13:00~14:15	令和元年6月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します

※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

ブロッコリーと牛肉のみそいため

材料(2人分)

- ブロッコリー …………… 1株(250g)
- 牛こま切れ肉 …………… 200g
- 片栗粉 …………… 大さじ1(9g)
- 白ねぎ …………… 1本(100g)
- ごま油 …………… 大さじ1(12g)
- A { ●みそ …………… 大さじ2(36g)
- みりん …………… 大さじ2(36g)

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に切る。茎は硬い部分を除いて乱切りにする。白ねぎは1cm幅で斜めに切る。
- ②牛こま切れ肉は大きければ半分に切り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油の半量を中火で熱し、②を広げながら並べて両面を1分ずつ焼いて取り出す。
- ④残りのごま油を足して①を入れ、ふたをして蒸し焼きにして、さらに上下を返すようにして、1~2分炒める。
- ⑤フライパンの中央をあけ、あけた所に混ぜたAを加えて、煮立ったら③を戻し入れ、火を強めてさっとからめる。



健康推進員のおすすめポイント

ブロッコリーは表面積が広いので調味料がよく絡みます。また茎まで使うことで、噛み応えも出てボリュームがあるお料理になります。薄切りにしたニンジンを加えるとさらに彩り豊かになるでしょう。

(1人分)食塩相当量…2.5g/野菜の量…175g

◆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