



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、履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	13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	13日 日 20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きます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子ぶれすて	27日 日	10:00~11:30	保健センター	節分飾り作り *要申し込み(1/6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 日~日 *1/4まで 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。	わらべ地域子育て支援センター ☎0748-36-1910
	<ul style="list-style-type: none"> ●1月の誕生会…13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。 ●折り紙教室…16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。 ●妊婦さんもあそびにおいでよ…24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お話しできます。 				
毎週 日・水・木 *日曜開催は 8日 日 *1/4まで 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	
つどいのひろば『ぼけっと』 * 時間内の出入りは自由です。	<ul style="list-style-type: none"> ○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 26日 日 9:30~11:30(手形足形アート) ○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保護者 19日 日 9:30~11:30(ガムテープバッグ作り) ○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保護者 10日 日、31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。 ○年齢別サークル「きらきら」 対象：1歳のお子さんと保護者 10日 日 9:30~11:30(コマを作って遊ぼう) 30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 16日 日 9:30~11:30(お正月遊び) 31日 日 9:30~11:30(自由遊び) ●オープンルームAM(9:30~11:30) 5日 日、17日 日 ●オープンルームPM(13:00~15:00) 5日 日、12日 日、16日 日、17日 日、19日 日、23日 日、24日 日、26日 日、30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。 ●日曜開催 8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。 ●絵本と遊ぼう 12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(12/12から受付)12組 ●お誕生会 23日 日 10:00~10:30 1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(12/23から受付)12組 ●ベビーマッサージ教室 24日 日 10:00~10:45 対象：首のすわっている赤ちゃん和保護者 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(12/26から受付)6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『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	11日☎・12日☎ 17日☎・18日☎ 19日☎・20日☎ 23日☎・25日☎ 31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
	27日☎	11:00~16:00	
	13日☎・18日☎ 23日☎	13:30~16:00	
健康のための測定日(※)	25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	12日☎	10:00~11:00 (9:45~受付開始)	令和4年7月・8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
パパママサロン	16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	16日☎・30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 母子健康手帳・フェイスタオル・バスタオル *内容を変更する場合があります
4か月児健康診査	25日☎	(受付) 13:00~14:15	令和4年9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	26日☎	(受付) 13:00~14:15	令和4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・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	19日☎	(受付) 13:00~14:15	令和3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・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	12日☎	(受付) 13:00~14:15	令和2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・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	11日☎	(受付) 13:00~14:15	令和元年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・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

いためなます

減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

材料(2人分)

- 大根 …………… 100g
 - にんじん ……… 1/8本(15g)
 - 油あげ …………… 1枚(20g)
 - きくらげ(乾燥) … 2枚(約2g)
 - オリーブ油 ……… 大さじ1/4
- A

 - 酢 …………… 大さじ1と1/2
 - こんぶかつおだし …… 大さじ1
 - 砂糖 …………… 小さじ1/2
 - いり白ごま …………… 大さじ1
 - ゆずの皮(せん切り) … 1/4個分

作り方

- ①きくらげは水でもどし、石づきを除いて細切りにする。
- ②油あげは短辺を半分切って細切りにする。熱湯にさつと通して油抜きをする。
- ③大根とにんじんは3~4cmの長さの細切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油を中火で熱し、③を炒める。しんなりとなったら、①と②を加えて軽く炒めて、バットなどに広げる。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、全体に絡めてさます。



健康推進員のおすすめポイント

食材を炒めることで、しんなりとさせて、味をしみこませる「いためなます」は、塩を全く使いません。ごまのプチプチ、きくらげのコリコリなど、食感も楽しめます。炒め物とは思えないほどすっきりした味で食物繊維もたっぷりのボリュームのある副菜です。

(1人分)食塩相当量…0.0g/野菜ときのこの量…59g

◆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