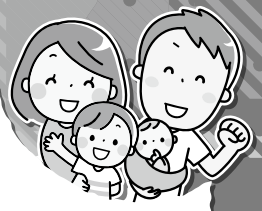

子育て情報

＜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	10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	10日金 17日金	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
保育所・こども園「きっずらんど」	7日火	10:00～10:45 (受付9:45～)	西桜谷公民館 (和室)	手作りおもちゃで遊ぼう！ 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**	桜谷こども園 ☎0748-53-0390
親子ぷれすて	24日金	10:00～11:30	保健センター	おひなさま作り **＊要申し込み(2/3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
	●**折り紙教室**…6日月、20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。 ●**2月の誕生会**…10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。 ●**妊婦さんもあそびにおいでよ**…28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。				
つどいのひろば『ぽけっと』 ＊ 時間内の出入りは自由です。	毎週 月・火・木 ＊日曜開催はお休み	9:30～11:30 13:00～15:00	『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保護者 16日木9:30～11:30(おもちゃ作り) ○**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 9日木9:30～11:30(おもちゃ作り) ○**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 2日木、21日火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 7日火9:30～11:30(運動遊び) 27日月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 13日月9:30～11:30(運動遊び) 28日火9:30～11:30(自由遊び) ●**オープンルームAM**(9:30～11:30) 6日月、14日火 ●**オープンルームPM**(13:00～15:00) 6日月、7日火、9日木、13日月、14日火、16日木、20日月、27日月、28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** 2日木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(1/5から受付)12組** ●**お誕生会** 20日月10:00～10:30 2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(1/20から受付)12組** ●**親子でリトミック** 21日火10:00～10:45 対象：2歳以上のお子さんと保護者 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(1/23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『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

マイナス1歳から子育てを楽しもう！

男女共同参画啓発事業

	プレパパ・パパ一緒に遊ぼう！ ～子どもがワクワクする大人になる！～	プレママ・ママのヨガで心とカラダをリフレッシュ
講師	マジックパパ　和田（わだ）のりあきさん	ゆうこ助産院　熊谷（くまがい）祐子（ゆうこ）さん
とき	2月5日（日）10：00～11：15	
ところ	つどいのひろば『ぽけっと』	勤労福祉会館
内容	パパのできることって？夫婦で家事育児を楽しむタネ♪ 子どもと一緒に遊ぼう！	マタニティヨガで産前・産後のからだを整えましょう！ ゆうこ先生に相談や質問もできます。
対象	日野町在住のプレパパ・0歳～2歳児くらいのパパ・ママ	日野町在住のプレママ・0歳～2歳児くらいのママ
定員	10組もしくは10名	10名
その他	お子さんと一緒に参加ください。 子育てボランティアが見守りします。	託児無料　先着5名 (お電話であわせて申し込みください)
申し込み期間	1月4日（水）～1月27日（金）（定員になり次第締め切り）	

▲こちらの2次元コードもしくはお電話でお気軽に申し込みください♪

◆問い合わせ先　教育委員会事務局　生涯学習課　☎ 0748-52-6566
主催：日野町　教育委員会・企画振興課　共催：子ども支援課・福祉保健課

保健カレンダー

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	1日水・2日木 6日月・8日水 9日木・15日水 16日木・20日月 28日火	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
	24日金	11:00～16:00		
	8日水・17日金 20日月	13:30～16:00		
健康のための測定日(※)	15日水	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	9日木	10:00～11:00 (9:45～受付開始)	令和4年8月・9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)・お子さんに必要なもの(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	11日土	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	13日月・27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 ＊13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・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	15日水	(受付) 13:00～14:15	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・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	16日木	(受付) 13:00～14:15	令和4年4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	9日木	(受付) 13:00～14:15	令和3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・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	2日木	(受付) 13:00～14:15	令和2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・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	1日水	(受付) 13:00～14:15	令和元年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・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。

◆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

大根と丸め豚肉の角煮風

材料(2人分)

- 大根 …… 350g
- 塩 …… 小さじ1
- 豚バラ薄切り肉 …… 200g
- 小麦粉 …… 小さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1

A
- しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- 水 …… 200ml
- 青ねぎ(7～8本) …… 30g

作り方

①大根は5～6㎝の厚さに切ってから縦に4つに割る。塩をまぶして20分おき、サッと水洗いして水けをきる。
②豚肉は1枚を6×5㎝の大きさになるように蛇腹にたたむ。1枚で全体を包み、さらにもう1枚を巻き付けながら、きれいな四角形になるように形づくる。これを4組作り、小麦粉をまぶして余分な粉をはたく。
③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べ入れ、両面をそれぞれ2～3分焼く。余分な脂をふき取ってからAを加え、1～2分煮絡め、表面に照りをつける。
④大根を加えて軽く混ぜ、水を注ぎ入れて煮立ったら弱火にし、ぬらしたキッチンペーパーをかぶせ、ずらしてふたをして20～30分ことこと煮る。(途中で一度上下を返す)。
⑤青ねぎを加えてひと煮し、器に盛る。

健康推進員のおすすめポイント

薄切り肉を重ねて「かたまり肉風」に。短い煮込み時間の割には、本格的なお味。角煮が食べたくなったら、作ってみてください。味がしみた大根もとてもおいしくいただけます。

(1人分)食塩相当量…2.7g／野菜の量…190g

◆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