



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
親子ぶれすて	24日 金	10:00～11:30	保健センター	好きなおもちゃで自由に遊べます。	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。 ●3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。 ●ガムテバッグ作り…15日 木 10:00～11:30 ボランティアグループ「こびとのかつやさん」と一緒に、かわいいキャラクターのバッグを作りましょう。 *要申し込み(2/1から受付)20組 ●妊婦さんもおそびにおいでよ…22日 木 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。				
つどいのひろば『ぽけっと』	毎週 月・水・木 *日曜開催は12日 日	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の保護者 23日 木 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(2/16から受付)6組 ○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 9日 木 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(2/9から受付)6組 ○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 2日 木、28日 木 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 木 9:30～11:30(みんなで遊ぼう) 28日 木 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(みんなで遊ぼう) 27日 月 9:30～11:30(自由遊び) ●オープンルームAM(9:30～11:30) 30日 木 ●オープンルームPM(13:00～15:00) 6日 月、7日 木、9日 木、13日 月、14日 木、16日 木、 20日 月、23日 木、27日 月、30日 木 *年齢制限はありません。 ●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(2/2から受付)12組 ●ゆめっこMAMA主催「お楽しみ会」 6日 月 10:00～11:00 みんなで楽しく過ごしましょう。 *要申し込み(2/6から受付)30組 ●日曜開催 12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。 ●ベビーマッサージ教室 14日 木 10:00～10:45 対象：首のすわ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(2/14から受付)6組 ●ぽけっとCafé 16日 木 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(2/16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 ●お誕生会 20日 月 10:00～10:30 3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。花咲きまさんのパネルシアターもあります。 *要申し込み(2/20から受付)12組				

* 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



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※・2日※ 6日※・7日※ 9日※・14日※ 15日※・16日※ 22日※	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※		
	15日※・17日※ 20日※		
健康のための 測定日(※)	22日※	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※	10:00~11:00 (9:45~ 受付開始)	令和4年9月・10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	13日※・27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 *27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	22日※	(受付) 13:00~14:15	令和4年11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	23日※	(受付) 13:00~14:15	令和4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
1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3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
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	2日※	(受付) 13:00~14:15	令和2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
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	1日※	(受付) 13:00~14:15	令和元年9月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します

※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

塩もみ白菜とエビのとりみいため

材料(2人分)

- 白菜 …………… 大4枚(400g) ●にんじん …………… 1/4本(40g)
 A ●塩 …………… 小さじ1/2 ●生しいたけ …………… 3本(50g)
 ●水 …………… 大さじ3 ●サラダ油 …………… 大さじ1
 ●むきエビ …………… 140g B ●水 …………… 大さじ2
 ●片栗粉 …………… 大さじ1と1/2 ●オイスターソース …………… 小さじ2

作り方

- ①白菜の軸の部分は6cmの長さに切り、さらに繊維に沿って2cm幅に切る。葉はちぎる。Aと混ぜて20分置き、汁けを絞る。
- ②にんじんは千切りに、生しいたけは石づきを除いて薄切りにする。
- ③むきエビは背に切り目を入れて、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れて1分ほど焼く。ざっと中央を開けて白菜の軸部分と②を加え強めの中火で2分ほど押さえつけるように炒め白菜の葉の部分を加え、ざっと炒める。
- ⑤Bを混ぜて④に加え、上下を返しなが、全体に味が絡むまで2~3分炒める。



健康推進員のおすすめポイント

白菜を塩もみしておくことで火の通しすぎを適度におさえ、水分が出てしまう前に味がなじんで、じっくりと炒めなくても全体がまとまります。エビの甘味を白菜のめりはりのきいた食感で包み込むような炒め物です。

(1人分)食塩相当量…2.5g/野菜ときのこの量…245g

◆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