



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
おもちゃ図書館	14日金 21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きます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子ぶれすて	28日金	10:00~11:30	保健センター	子どもの日の工作 *要申し込み(4/7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・火・水・木 9:30~11:30 13:00~15:00 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。 4月から利用時間を変更していただき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"> ●折り紙教室…3日金、17日金 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。 ●4月の誕生会…14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…25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『ぼけっと』	毎週 月・火・水 *日曜開催は9日金	9:30~11:30 13:00~15:00	『ぼけっと』 (河原1-1)	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も結構です。	『ぼけっと』 ☎0748-53-2524
		<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 27日木 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 13日木 9:30~11:30(手形足形アート) ○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 4日木、20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 10日金、11日木、24日金、25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 10日金、11日木、24日金、25日木 9:30~11:30(自由遊び) ●オープンルームAM(9:30~11:30) 3日金、4日木、20日木 ●オープンルームPM(13:00~15:00) 3日金、6日木、10日金、11日木、13日木、17日金、18日木、24日金、25日木、27日木 *年齢制限はありません。どなたでも遊びに来ていただけます。 ●絵本と遊ぼう 6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(3/6から受付)12組 ●日曜開催 9日金 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。 ●お誕生会 17日金 11:00~11:30 誕生月のおさんは、親子で写真を撮ってカードに仕上げプレゼントします。 *4月生まれのお子さんや保護者さんは、準備の都合上申し込みが必要です。その他の方は申し込みは不要です。 ●親子でリトミック 18日木 10:00~10:45 対象:2歳以上のお子さんご家族 音楽に合わせて、親子一緒に体を動かして遊ばしましょう。 *要申し込み(3/20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『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

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	3日月・4日火 5日水・13日木 17日月・20日木 21日金・26日火 27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	
	28日金			11:00~16:00
	10日月・12日水 20日木			13:30~16:00
健康のための測定日(*)	26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	13日木	10:00~11:00 (9:45~受付開始)	令和4年10月・11月生まれのお子さんと保護者	
赤ちゃん広場・おっばい相談	10日月・24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	
4か月児健康診査	26日火	(受付) 13:00~14:15	令和4年12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	27日水	(受付) 13:00~14:15	令和4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	
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	*令和5年度から、1歳6か月児健診を1歳8か月児健診に変更します 対象の方には、個別で案内を送付します			
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	6日木	(受付) 13:00~14:15	令和2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	
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	5日水	(受付) 13:00~14:15	令和元年10月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	

*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

毎日 減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

もやしと豚肉のカレーバター蒸し

材料(2人分)

- もやし …… 大1袋(300g)
- にんじん …… 30g
- 青ねぎ …… 50g
- 豚こま肉 …… 140g
- しょうゆ …… 大さじ1
- カレー粉 …… 小さじ1/2
- 片栗粉 …… 小さじ1
- 水 …… 大さじ2
- バター …… 10g

作り方

- ①もやしは、ひげ根を除く。にんじんは5cmの長さの千切りにし、青ねぎも5cmの長さに切る。
- ②豚肉は大きいものは一口大に切り、Aをもみ込む。
- ③フライパンに①を入れて平らにならし、その上に②を並べる。水をふって小さく切ったバターを散らす。
- ④ふたをして中火にかけ、ふつつつとしてきたら、そのまま5分蒸し焼きにする。



健康推進員のおすすめポイント

豚肉と相性の良いもやしなどの野菜をたっぷり使った炒め物です。子どもも好きなカレー味とほんのりバターの風味で味にもボリュームがでます。季節を問わず、お手軽に作れる一品です。

(1人分)食塩相当量…1.5g/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