



子育て情報

<対象：町内の未就園児>

- 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、必要に応じてマスクの着用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	12日☞ 19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
親子ふれすて	26日☞	10:00~11:30 *10:00 現地集合	ブルーメの丘 *雨天時は 保健センター	ブルーメの丘で遊ぼう！ *要申し込み(5/8から受付)20組 *雨天時は、保健センターにて自由遊び	生涯学習課 ☎0748-52-6566
わらべ地域子育て支援センター	毎週☞~☞	☞・☞・☞・☞ 9:30~11:30 13:00~15:00 ☞ 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…1日☞、15日☞ 10:30~11:30 折り紙の先生と一緒に、季節に合わせた折り紙を楽しみましょう。 ●5月の誕生会…19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…23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。 	
つどいのひろば『ぼけっと』	毎週 ☞・☞・☞ *日曜開催は 14日☞	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の保護者 25日☞9:30~11:30 おもちゃ作り ○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の保護者 18日☞9:30~11:30 おもちゃ作り ○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の保護者 8日☞、30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 8日☞、29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 15日☞9:30~11:30 健康推進員さんと一緒にトマトの苗を植えよう！ 持ち物:軍手、スコップ *要申し込み(4/17から受付)10組 30日☞9:30~11:30 おはなしもくもくさんのおはなし会 ●オープンルームAM(9:30~11:30) 1日☞、2日☞、9日☞、16日☞ ●オープンルームPM(13:00~15:00) 1日☞、2日☞、9日☞、11日☞、15日☞、 16日☞、18日☞、22日☞、23日☞、25日☞、29日☞ *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 11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(4/11から受付)12組 ●日曜開催 14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。 ●お誕生会 22日☞9:30~11:30 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。 *5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不要です。 ●ベビーマッサージ教室 23日☞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(4/24から受付)6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

★パパ・ママの子育て応援します★ 親子ふれすて

子どもたちと保護者のための家庭教育の場です。
子育てサポーターと一緒に、自由遊びや工作、季節の行事を楽しみませんか？

- 時間…10:00~11:30
- 参加費…無料
- 場所…保健センター(基本)
- 内容…自由遊び・工作・運動会など
- 対象…未就園の子どもと保護者

《年間予定日》
毎月基本第4金曜日(予定は変更する場合があります)
4/28 7/28 ・ 10/27 1/26
5/26 8/25 ・ 11/24 2/2
6/23 9/22 ・ 12/1 3/22



◆問い合わせ先 教育委員会事務局 生涯学習課 ☎0748-52-6566

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 ^月 ・8日 ^月 10日 ^水 ・11日 ^木 16日 ^水 ・17日 ^木 18日 ^土 ・19日 ^日 25日 ^土 ・31日 ^金	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
	26日 ^土	11:00~16:00		
	16日 ^水 ・31日 ^金	13:30~16:00		
健康のための測定日 ^(※)	24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	11日 ^土	10:00~11:00 (9:45~受付)	令和4年11月・12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
プレママサロン	26日 ^土	14:00~15:00 (13:45~受付)	妊娠7~9か月の妊婦 *対象者には、事前に案内を送付します	母子健康手帳・アンケート用紙2種類(事前に記入をして持参ください) *詳細は、事前に送付したチラシをご覧ください
赤ちゃん広場・おっぱい相談	15日 ^月 ・29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	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	24日 ^水	(受付) 13:00~14:15	令和5年1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	25日 ^木	(受付) 13:00~14:15	令和4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・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・フェイスタオル・バスタオル
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	*令和5年度より、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	18日 ^土	(受付) 13:00~14:15	令和2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	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	10日 ^水	(受付) 13:00~14:15	令和元年11月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	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

毎日
減塩・野菜350g摂取で
生活習慣病予防

塩もみキャベツのつくね

材料(2人分)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ●キャベツ …………… 250g | ●水 …………… 大さじ2 |
| A ●塩 …………… 小さじ1 | C ●しょうゆ …………… 大さじ1と1/2 |
| ●水 …………… 大さじ2~3 | ●砂糖 …………… 小さじ2 |
| B ●豚ひき肉 …………… 200g | ●青じそ …………… 2枚 |
| ●小麦粉 …………… 大さじ3 | ●おろし大根 …………… 100g |
| ●サラダ油 …………… 大さじ1 | ●にんじん(ゆでておく) … 30g |

作り方

- ①キャベツは8mm幅に切り、さらにあらく刻む。Aを混ぜてもみ、しんなりとなったら汁けを絞る。
- ②ボウルに①とBを入れ、粘りけが出るまで2分ほど練り混ぜ、6つに分ける。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で軽く熱し、②を丸く形づくりながら並べる。3~4分焼き、さらに裏返して3~4分焼く。
- ④余分な油を拭きとり、Cを混ぜて加え、1分ほど煮絡める。
- ⑤器に盛り、青じそと汁けを切ったおろし大根とゆでにんじんを添える。



健康推進員のおすすめポイント

キャベツを塩もみするとかさが減って甘みが出てやわらかくなります。たっぷりのキャベツが入ったヘルシーな肉料理です。春キャベツのおいしい時期、ぜひお試しください。

(1人分)食塩相当量…0.9g/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