



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。
 ○室内では手洗いや消毒、大人の方は必要に応じて「マスクの着脱」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	9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(5/12から受付)15組 *参加費1組100円	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	9日 日 16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	23日 日	10:00~11:30	保健センター	七夕飾り作りとおはなし会 *要申し込み(6/2から受付)20組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
町立保育所・こども園 園開放「きっずらんど」	20日 火	10:00~11:00 (受付9:45~10:00)	桜谷こども園	園庭で遊ぼう! 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
公開保育「あそびにおいでよ」	15日 木	10:00~11:00	第二わらべ保育園	年齢のクラスに入って、一緒に遊びます。 *要申し込み(5/15から受付)0・1・2歳児とも各3組	第二わらべ保育園 ☎0748-36-3559
わらべ地域子育て支援センター	毎週 月~日	月・火・水・木 9:30~11:30 13:00~15:00 日 9:30~12:00	わらべ保育園 (いせの218)	時間内は、親子で自由に遊べます。	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…5日 日、19日 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。 ●6月の誕生会…9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。お誕生月以外の方も遊びに来てください。 ●妊婦さんもあそびにおいでよ…27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。 				
	毎週 月・火・水 *日曜開催は11日 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
つどいのひろば『ぼけっと』	<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 22日 日 9:30~11:30 ふれあい遊び ○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 8日 日 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の保護者 13日 火、27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 6日 火 9:30~11:30 おもちゃ作り 26日 日 9:30~11:30 しゃぼん玉遊び ○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 12日 日 9:30~11:30 おもちゃ作り 27日 火 9:30~11:30 しゃぼん玉遊び ●オープンルームAM(9:30~11:30) 13日 火、15日 木、29日 日 ●オープンルームPM(13:00~15:00) 1日 日、5日 日、6日 火、8日 木、12日 日、15日 木、19日 日、20日 火、22日 木、26日 日、29日 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 1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(5/1から受付)15組 ●パネルシアター会&ぼけっとCafe 5日 日 9:30~11:30 花咲きままさんのパネルシアターを楽しんだ後、ボランティアグループ「まつぼっくり」さんの美味しいコーヒー(ジュース)と手作りケーキをみんなでいただきます。ケーキのテイクアウトもできます。(1個100円) *要申し込み(5/8から受付)15組 *ケーキと飲み物のセット100円 *持ち物：コップ、お皿、フォーク ●パパ・ママと遊ぼう! 11日 日 10:00~11:00 対象：未就園児または0~2歳児のお子さんご家族 町内のボランティアグループ「日野レクリエーション協会とんぼ」さんと一緒に、親子でふれあい遊びをしたり簡単なおもちゃを作ったりして楽しく過ごしましょう。 *要申し込み(5/11から受付)15組 ●日曜開催(オープンルームPM) 11日 日 13:00~15:00 対象：未就園児または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 19日 日 9:30~11:30 自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のおさんは、親子で写真を撮ってカードに仕上げてプレゼントします。 *6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 20日 火 10:00~10:45 対象：2歳以上のお子さんとの保護者 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(5/22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『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	5日(月)・6日(火) 8日(木)・14日(水) 15日(金)・16日(土) 19日(月)・22日(木) 29日(金)・30日(土)	9:00~11:30	食生活を見直したい方 *要申し込み	食事記録・お菓手帳
	23日(金)	11:00~16:00		
	14日(水)・22日(木)	13:30~16:00		
健康のための測定日(※)	28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	8日(木)	10:00~11:00 (9:45~受付)	令和4年12月・令和5年1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)・離乳食教室おたすね票・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	23日(金)	14:00~15:00 (13:45~受付)	妊娠7~9か月の妊婦さん *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	12日(月)・26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	28日(水)	(受付) 13:00~14:15	令和5年2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	29日(木)	(受付) 13:00~14:15	令和4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・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	8日(木)	(受付) 13:00~14:15	令和3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・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	15日(木)	(受付) 13:00~14:15	令和2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	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	7日(水)	(受付) 13:00~14:15	令和元年12月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	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

魚の酢豚風

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ●白身魚(切り身) …… 100g | ●揚げ油 …… 適量 |
| ●酒 …… 大さじ1/2 | ●ごま油 …… 大さじ1 |
| A ●しょうゆ …… 小さじ1/2 | ●中華スープ+ |
| ●しょうが汁 …… 大さじ1/2 | |
| ●片栗粉 …… 適量 | ●酢・みりん …… 各大さじ1 |
| ●干しいたけ(戻す) … 3枚 | B ●砂糖 …… 大さじ1 |
| ●たけのこ(水煮) …… 50g | ●酒・しょうゆ・ |
| ●にんじん …… 50g | トマトケチャップ… 各大さじ1/2 |
| ●たまねぎ …… 1/2個 | ●塩 …… 小さじ1/2 |
| ●ピーマン …… 1個 | ●水溶性片栗粉 |
| ●なす(小) …… 1本 | (片栗粉:大さじ1/2+水:大さじ1) |

作り方

- ①白身魚は大きめの一口大に切って、Aにつける。
- ②干しいたけは6等分に切る。野菜は乱切りにし、にんじんは下ゆでする。
- ③①の汁けを拭き、片栗粉をまぶして170℃の揚げ油でカラリと揚げる。
- ④フライパンにごま油を熱し、火がとおりにくい順に②を炒め、Bの調味料を加えて、③も入れて、ひと煮立ちしたら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。



健康推進員のおすすめポイント

白身魚に塩タラを使う場合は、切り身を調理前にペーパーで拭きとり、調味料の塩の量も調整して、塩分が高くないように気をつけましょう。

(1人分)食塩相当量…2.3g/野菜ときのこの量…150g

◆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