



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。
○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
町立保育所・こども園 園開放「きつずらんど」	11日 ㊄	10:00～11:00 (受付 9:45～10:00)	こぼと園	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 *持ち物：お茶、帽子、タオル	こぼと園 ☎0748-52-3584
親子運動ひろば	13日 ㊄	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(10/6まで受付)15組 *参加費1組100円	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	13日 ㊄ 20日 ㊄	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	27日 ㊄	10:00～11:30	つどいのひろば 『ぼけっと』	ハロウィンパーティー ハロウィンの工作をして、おでかけしよう。 *要申し込み(10/6から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
公開保育「あそびにおいでよ」	31日 ㊄	10:00～11:00	わらべ保育園	年齢のクラスに入って、一緒に遊びます。 *対象：1・2歳児のお子さんと保護者 *要申し込み(1か月前から受付) 1・2歳児とも各3組	わらべ保育園 ☎0748-52-5555
わらべ地域子育て支援センター	毎週月～金曜日 *祝日はお休み	同・㊄・㊄・㊄ 9:30～11:30 13:00～15:00 ㊄9:30～12:00	わらべ保育園	時間内は、好きなおもちゃで親子で自由に遊べます。 *時間内の出入りは自由です。	わらべ地域子育て支援センター ☎0748-36-1910
<p>●折り紙教室…2日 同、16日 同 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。</p> <p>●10月の誕生会…13日 ㊄ 10:30～11:00 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、みんなで祝いします。誕生月以外の人も遊びに来てください。</p> <p>●妊婦さんもおそびにおいでよ…24日 ㊄ 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。</p>					
つどいのひろば『ぼけっと』	毎週 同・㊄・㊄ *日曜開催は8日 ㊄	9:30～11:30 13:00～15:00	『ぼけっと』	利用していただける対象を分けさせていただく日や、申し込みの必要な日があります。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
<p>○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 26日 ㊄ 9:30～11:30 手形足形アート</p> <p>○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 12日 ㊄ 9:30～11:30 手形足形アート</p> <p>○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 2日 同、19日 ㊄ 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。</p> <p>○年齢別サークル「きらきら」…対象：1歳のお子さんと保護者 3日 ㊄ 9:30～11:30 自由遊び 30日 同 9:30～11:30 松尾公園で遊ぼう *持ち物：帽子、タオル、お茶</p> <p>○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 2日 同 9:30～11:30 自由遊び 31日 ㊄ 9:30～11:30 松尾公園をお散歩しよう *持ち物：帽子、タオル、お茶</p> <p>●オープンルームAM(9:30～11:30)…10日 ㊄、19日 ㊄</p> <p>●オープンルームPM(13:00～15:00)…3日 ㊄、5日 ㊄、10日 ㊄、12日 ㊄、16日 同、17日 ㊄、23日 同、24日 ㊄、26日 ㊄、30日 同、31日 ㊄ *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。</p> <p>●絵本と遊ぼう…5日 ㊄ 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(9/5から受付)15組</p> <p>●日曜開催(オープンルーム)…8日 ㊄ 9:30～11:30、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。</p> <p>●もーりーさんのほのぼのコンサート…16日 同 10:00～11:00 あったかい歌声でほっこり癒される、盛井智彰さんのコンサートです。親子一緒に、楽しいひとときを過ごしましょう。 *要申し込み(9/19から受付)25組</p> <p>●親子でリトミック…17日 ㊄ 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(9/19から受付)12組</p> <p>●お誕生会…23日 同 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ます。*10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。</p> <p>●秋の食育バイキング…24日 ㊄ 11:00～12:30 東桜谷地区の健康推進員さんが、家庭で簡単に作れる美味しい料理を教えてください。アレルギーのある方は、申し込み時にお知らせください。 *要申し込み(9/25から受付)20組 *参加費：1組400円 *持ち物：食器、お茶など *離乳食の必要なおさんは、各自でご用意ください。</p>					

*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

行事内容	日程	時間	対象者・内容など	持ち物・備考
栄養相談	2日(月)・3日(火) 4日(水)・5日(木) 10日(火)・12日(木) 17日(火)・19日(木) 26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
	27日(金)	11:00~16:00		
	11日(水)・19日(木) 31日(火)	13:30~16:00		
健康のための測定日 (※)	25日(火)	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	12日(木)	10:00~11:00 (9:45~受付)	令和5年4月・5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)・子どもさんに必要なもの(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	27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	16日(水)・30日(水)	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	25日(火)	(受付) 13:00~14:15	令和5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	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	26日(水)	(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	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	12日(木)	(受付) 13:00~14:15	令和4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・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	5日(水)	(受付) 13:00~14:15	令和3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・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	4日(火)	(受付) 13:00~14:15	令和2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・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

鶏肉とブロッコリーとゆで卵のサラダ

材料(2人分)

- 鶏もも肉…………… 1/2枚(100g)
- エリンギ…………… 1/2パック(100g)
- ブロッコリー…………… 2房(30g)
- 卵…………… 1個(ゆで卵にしておく)
- レタス…………… 4枚(100g)
- サラダ油…………… 大さじ1(9g)
- お好みの市販のドレッシング…………… 大さじ1(15g)

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②エリンギは4~5cmの長さに切り、縦に薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ③ゆで卵は6等分のくし形切りにする。
- ④フライパンにサラダ油をひいて熱し、鶏もも肉を皮目から入れ、②を加えて焼く。②は、全体に焼き色がついたら取り出す。鶏もも肉は皮目に焼き色がついたら裏面も弱火で火がとおるまで焼き、取り出して大き目のひと口大に切る。
- ⑤フライパンの余分な脂をキッチンペーパーなどでふき、レタスを入れてさっと炒める。
- ⑥器に盛りつけ、ドレッシングをかける。



健康推進員のおすすめポイント

まだまだ暑い日が続く毎日です。そこで夏の疲れがとれるボリュームのあるサラダは、いかがでしょうか。お好みのドレッシングの種類によって、あっさりなどその日の気分に応じた食べ方が楽しめます。年中出回っている材料でいつでもお手軽に作れます。

(1人分)食塩相当量…0.5g/野菜ときのこの量…115g

◆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