



# 子育て情報

○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。

＜対象：町内の未就園児＞

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」	7日 ㊗	10:00～11:00 (受付 9:45～10:00)	あおぞら園 鎌掛分園	散歩に行こう！ 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	あおぞら園鎌掛分園 ☎0748-53-0675
公開保育「あそびにおいでよ」	9日 ㊗	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。 *対象：0・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) 0・1・2歳児とも各3組	第二わらべ保育園 ☎0748-36-3559
親子運動ひろば	10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(11/2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	10日 ㊗ 17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	24日 ㊗	10:00～11:30	保健センター	防災ちびっこクッキング おもしろ防災アドバイザーの南あきこ先生と一緒にクッキングをしましょう。 *要申し込み(11/2から受付)15組 *参加費400円	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～金曜日 *祝日はお休み	㊗・㊗・㊗・㊗ 9:30～11:30 13:00～15:00 ㊗ 9:30～12:00	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…6日 ㊗、20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。</p> <p>●11月の誕生会…17日 ㊗ 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、みんなでお祝いします。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…28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。</p>					
つどいのひろば「ぼけっと」	毎週 ㊗・㊗・㊗ *日曜開催はお休み	9:30～11:30 13:00～15:00	『ぼけっと』	利用対象を分ける日や、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和保護者 30日 ㊗ 9:30～11:30 おもちゃ作り</p> <p>○赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」…対象：おおむね6か月から1歳未満の赤ちゃん和保護者 9日 ㊗ 9:30～11:30 おもちゃ作り</p> <p>○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歳未満の赤ちゃん和保護者 6日 ㊗、16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。</p> <p>○年齢別サークル「きらきら」…対象：1歳～2歳未満のお子さんと保護者 6日 ㊗ 9:30～11:30 新聞遊び 28日 ㊗ 9:30～11:30 自由遊び</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 13日 ㊗ 9:30～11:30 新聞遊び 27日 ㊗ 9:30～11:30 自由遊び</p> <p>●オープンルームAM(9:30～11:30)…7日 ㊗、14日 ㊗、16日 ㊗ ●オープンルームPM(13:00～15:00)…2日 ㊗、7日 ㊗、9日 ㊗、13日 ㊗、14日 ㊗、20日 ㊗、21日 ㊗、27日 ㊗、28日 ㊗、30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。</p> <p>●絵本と遊ぼう…2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(10/2から受付)15組</p> <p>●お誕生会…20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プレゼントします。*11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>●ベビーマッサージ教室…21日 ㊗ 10:30～11:15 対象：首のすわっている赤ちゃん和保護者 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(10/23から受付)6組</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	1日☑・2日☑ 6日☑・9日☑ 17日☑・20日☑ 21日☑・28日☑ 30日☑	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
	24日☑	11:00~16:00		
	13日☑・15日☑ 21日☑	13:30~16:00		
健康のための測定日 (※)	29日☑	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	9日☑	10:00~11:00 (9:45~受付)	令和5年5月・6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	24日☑	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	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	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	29日☑	(受付) 13:00~14:15	令和5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・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
1歳8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4年3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	2日☑	(受付) 13:00~14:15	令和3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	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	1日☑	(受付) 13:00~14:15	令和2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	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

白身魚のダイエットフライ

毎日 減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

材料(2人分)

- 生たら(切り身) ..... 2切れ(200g)
- 卵黄 ..... 1/2個分
- マスタード ..... 大さじ1と1/2
- オリーブ油 ..... 大さじ1と1/2
- A { ●パセリのみじん切り ..... 大さじ2
- パン粉 ..... カップ1
- 粉チーズ ..... 大さじ1
- レモン(くし形切り) ..... 1/4個
- ブロッコリー ..... 6房
- にんじん ..... 2切れ(40g)
- 塩・こしょう ..... 少々



作り方

- ①生たらは水気をふき、骨をはずして3~4つに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②卵黄とマスタードをよく混ぜ合わせて、①にぬりAの材料をまぶしつける。
- ③オーブントースターの天板に耐熱のクッキングシートを敷いて②を並べる。オリーブ油をふりかけ、温めたオーブントースターで5~7分間焼く。
- ④にんじんは柔らかくなるまで、ブロッコリーは色よくゆでる。
- ⑤器に③をのせ、レモンと④を添える。

健康推進員のおすすめポイント

油で揚げない簡単フライです。今回は白身魚を使用しましたが、さしみ肉などにも応用できます。焼き時間はお家のオーブントースターによって違うので、中までしっかり火が通っていることを確認してから食べるようにしましょう。

(1人分)食塩相当量...1.3g/野菜の量...68g

◆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