



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
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
親子運動ひろば	19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(1/12まで受付)15組 *参加費1組100円	生涯学習課 ☎0748-52-6566
親子ぶれすて	26日☺	10:00~11:30	保健センター	節分の工作のあと、豆まきをして遊ぼう。 *要申し込み(1/5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~金曜日 *1/8まで 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

- 折り紙教室…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。
- 1月の誕生会…19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。
- 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。

毎週月・☹・☹ *日曜開催は 14日☺ *1/3までと 祝日は お休み	9:30~11:30 13:00~15:00	『ぼけっと』	利用対象を分けている日や、申し込みの必要な日があります。きょうだいの未就園児と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』
- 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
25日☹9:30~11:30 ガムテープバッグ作り
 - 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
18日☹9:30~11:30 スカーフ遊び
 - 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
9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
16日☹9:30~11:30 コマを作って遊ぼう
30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 お正月遊び
29日☺9:30~11:30 自由遊び
- *時間内の出入りは自由です。
- オープンルームAM(9:30~11:30)…4日☹、9日☹
 - オープンルームPM(13:00~15:00)…4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(12/11から受付)15組
 - パパ・ママと遊ぼう！…14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(12/10から受付)12組
 - 日曜開催(オープンルーム)…14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…22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。*1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。
 - ベビーマッサージ教室…23日☹10:30~11:15 対象：首のすわっている赤ちゃんと保護者
*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(12/19から受付)8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

行事内容	日程	時間	対象者・内容など	持ち物・備考
栄養相談	10日(木)・11日(金) 17日(木)・18日(金) 19日(金)・22日(月) 23日(火)・25日(木) 30日(火)・31日(水)	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(金)	11:00~16:00		
	22日(月)・31日(水)	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(木)	10:00~11:00 (9:45~受付)	令和5年7月・8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	26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・おっばい相談	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9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5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・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	11日(木)	(受付) 13:00~14:15	令和4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
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	18日(木)	(受付) 13:00~14:15	令和3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・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2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・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

七福なます

材料(2人分)

- 大根 …………… 100g
 - にんじん …………… 1/5本(30g)
 - 小松菜 …………… 1/2株(20g)
 - 油あげ …………… 1枚(10g)
 - 干しシイタケ …… 2枚(約4g)
 - 春雨(乾燥) …………… 4g
 - すり白ごま …………… 大さじ1
- A {

 - しょうゆ …………… ごく少量
 - みりん …………… ごく少量

B {

 - しょうゆ …… 小さじ2/3(4g)
 - みりん …… 小さじ2/3(4g)
 - 酢 …………… 小さじ1弱(4g)
 - 塩 …………… 少々

作り方

- ①干しシイタケはぬるま湯で戻し、石づきを除いて細切りにする。(戻し汁は残しておく)
- ②油あげは油抜きをして細かく切る。
- ③①と②を鍋に入れ、干しシイタケの戻し汁60mlとAを入れて煮る。
- ④大根とにんじんは1.5cmの長さの千切りにし、それぞれに分量外の塩をふって、しんなりさせ、軽く洗って水気を絞る。
- ⑤春雨はゆでて1.5cmの長さに切る。
- ⑥小松菜はさつとゆでて、1.5cmの長さに切る。
- ⑦①から⑥すべての材料を混ぜ合わせ、Bであえ、さらにすり白ごまを入れて混ぜる。



健康推進員のおすすめポイント

7つの食材が彩りよくとっっても華やかで、めでたいお正月にぴったりのメニューです。
ごまを使うことで、お酢の酸っぱさがまるやかになります。子どもなどアルコール分が気になる場合は、煮切りみりんにしてください。

(1人分)食塩相当量…0.5g/野菜ときのこの量…77g

◆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