



# 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
親子運動ひろば	8日 金	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(3/1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	8日 金 15日 金	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	22日 金	10:00~11:30	保健センター	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	毎週月~金曜日 *祝日はお休み	月・火・水・木 9:30~11:30 13:00~15:00 金 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…4日 月、18日 月 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>●3月の誕生会…8日 金 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…26日 木 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 月・火・水 *24日はマイナス1歳からの子育て講座のみ	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 28日 木 9:30~11:30 ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(2/22から受付)8組</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 と保護者 14日 木 9:30~11:30 ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(2/8から受付)8組</p> <p>○赤ちゃんROOM「こころ」「びよびよ」… 対象：おおむね2か月から1歳未満の赤ちゃん と保護者 5日 木、21日 木 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 12日 木 9:30~11:30 みんなで遊ぼう 25日 月 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 5日 木 9:30~11:30 みんなで遊ぼう 26日 木 9:30~11:30 自由遊び</p> <p>●オープンルームAM(9:30~11:30)…21日 木</p> <p>●オープンルームPM(13:00~15:00)…4日 月、7日 木、11日 月、12日 木、14日 土、18日 月、19日 木、25日 月、26日 木、28日 土 *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>●ぼけっとCafé…4日 月 9:30~11:30 ボランティアグループ「まつぼっくり」さんのおいしいコーヒー(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(1個100円)もできます。 *要申し込み(2/5から受付)20組 *ケーキと飲み物のセット100円 *持ち物：お皿、フォーク(子ども用 必要な方のみ)</p> <p>●絵本と遊ぼう…7日 木 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(2/7から受付)15組</p> <p>●ゆめっこMAMA主催「お楽しみ会」… 11日 月 10:00~11:00 みんなで楽しく過ごしましょう。 *要申し込み(2/13から受付)20組</p> <p>●お誕生会…18日 月 9:30~11:30 自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のおごさんは、親子で写真を撮ってカードに仕上げプレゼントします。 *3月生まれのおご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。</p> <p>●ベビーマッサージ教室…19日 木 10:30~11:15 対象：首のすわっている赤ちゃん と保護者 *要申し込み(2/19から受付)8組 *持ち物：オイル(使っている物があれば)、バスタオル</p> <p>●マイナス1歳から子育てを楽しもう… 24日 月 10:00~11:30 対象：妊婦さんやパートナー、0~2歳児のおごさんとご家族 *詳細は、広報ひの3月号やチラシをご覧ください。</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。



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	4日(木)・5日(金) 6日(土)・7日(日) 12日(木)・14日(土) 18日(木)・21日(土) 28日(木)・29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
	22日(金)	11:00~16:00		
	13日(土)・18日(木)	13:30~16:00		
健康のための測定日(*)	27日(木)	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) *体組成測定のため採定になっていただくことがあります
離乳食教室	14日(土)	10:00~11:00 (9:45~受付)	令和5年9月・10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(パスタオル・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	15日(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	11日(木)・25日(木)	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・パスタオル *内容を変更する場合があります
4か月児健康診査	27日(木)	(受付) 13:00~14:15	令和5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・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・パスタオル
10か月児健康診査	28日(金)	(受付) 13:00~14:15	令和5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・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・フェイスタオル・パスタオル
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	14日(土)	(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・母子保健アンケート・パスタオル *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	7日(日)	(受付) 13:00~14:15	令和3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・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	6日(金)	(受付) 13:00~14:15	令和2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・パスタオル *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

大根と鶏だんごのスープ煮

毎日 減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

材料(2人分)

- 大根.....1/4本(約250g)
- にんじん.....1/2本(70g)
- 鶏ひき肉.....120g
- 溶き卵.....1/2個分
- しょうがのすりおろし.....小さじ1/4
- 酒.....小さじ1/2
- 片栗粉.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/8
- 顆粒中華だしの素.....小さじ2
- 小ねぎ.....1本(5g)

作り方

- ①大根は皮をむき、1.5cm角に切る。にんじんは皮をむき、1cm角に切る。
- ②ボールにたねの材料を入れてよく練り混ぜる。
- ③鍋に水300mlを沸かし、たねを片手で握って持ち、人差し指と親指の間から押し出して水でぬらしたスプーンで直径2cmほどのだんご状に形を整えながら、鍋に落とし入れる。(厚手のビニール袋にたねを入れて下側の角を切って絞り出してもよい)
- ④ペーパータオルであくを取り、鶏だんごの表面が固まったら、①と顆粒中華だしの素を入れてふたをし、弱火で20~30分ほど煮る。味をみて塩少々(分量外)を加え、器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。



健康推進員のおすすめポイント

たくさん作って残れば、翌朝に白菜やきのこなどを足してお好みの汁物にしてみてください。野菜たっぷりだんぱく質もとれる理想的な朝ごはんの副菜になります。

(1人分)食塩相当量...1.7g/野菜の量...163g

◆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