



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
おもちゃ図書館	12日 ^金 19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ます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子ぶれすて	26日 ^金	10:00~11:30	保健センター	こどもの日の工作をしましょう。 *要申し込み(4/5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 *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…15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>●4月の誕生会…12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>●妊婦さんもあそびにおいでよ…23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。</p>				
つどいのひろば『ぼけっと』	毎週 ^月 ~ ^金 と 14日 ^日 *祝日はお休み	月・火・水・金 9:30~11:30 13:00~15:00 火 9:30~11:30	『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 9日^火9:30~11:30 手形足形アート 25日^水9:30~11:30 ふれあい遊び *プレマサロンも一緒に行います。</p> <p>○赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」…対象:おおむね6か月から1歳未満の赤ちゃんと保護者 11日^水9:30~11:30 ふれあい遊び 23日^火9:30~11:30 手形足形アート</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歳未満の赤ちゃんと保護者 5日^金、19日^金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</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 *4月は「きらきら」「にこにこ」合同で行います。 2日^火、18日^水9:30~11:30</p> <p>●オープンルームAM(9:30~11:30)…1日^月、3日^火、5日^水、10日^火、12日^木、17日^水、19日^金、24日^木、26日^土、30日^火</p> <p>●オープンルームPM(13:00~15:00)…1日^月、2日^火、4日^水、8日^日、9日^火、11日^木、12日^金、15日^月、16日^火、18日^水、22日^日、23日^火、25日^木、26日^金、30日^火</p> <p>*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…4日^水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(3/4から受付)15組</p> <p>●すすく広場…8日^日、22日^日9:30~11:30 *相談は11:00まで どなたでも遊びに来ていただけます。保健師・助産師・栄養士がいますので、相談も気軽にできます。</p> <p>●双子ちゃんサークル…11日^水9:30~11:30 対象:双子(多胎児)のお子さんと保護者 お子さんを遊ばせながら、保護者同士がお喋りしたり情報交換する場です。</p> <p>●日曜開催(オープンルーム)…14日^日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>●お誕生会…15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。 *4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>●親子でリトミック…16日^火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(3/18から受付)12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。



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☑・3日☑ 11日☑・15日☑ 17日☑・18日☑ 19日☑・23日☑ 25日☑・26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
	15日☑・17日☑	13:30~16:00		
離乳食教室	10日☑	10:00~12:30 (9:45~受付)	令和5年10月・11月生まれのお子さんと保護者	エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・子どもさんに必要なもの(食食用エプロン・バスタオル・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	25日☑	10:00~11:00 (9:45~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
すくすく広場 (※「赤ちゃん広場」から名前がかわりました。会場はつどいのひろば「ぼけっと」です。)	8日☑・22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
4か月児健康診査	24日☑	(受付) 13:00~14:15	令和5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・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☑	(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・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☑	(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・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	4日☑	(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・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	3日☑	(受付) 13:00~14:15	令和2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

◆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

小松菜のごま明太マヨネーズあえ

材料(2人分)

- 小松菜 ……………150g
- 生しいたけ ……40g(中3本)
- 明太子 7.5g(大さじ1/2)
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 練り白ごま …… 大さじ1/2
- 塩・こしょう …… 少々

作り方

- ① 小松菜は軸側と葉の部分に分けて3cmの長さに切る。
- ② 生しいたけは、軸を除いて薄切りにする。
- ③ ①の軸側、②、①の葉の部分の順に入れ熱湯でさっとゆで、ザルにあげて水を切っておく。
- ④ 皮を除いた明太子とAを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③を④であえる。

(1人分)食塩相当量…0.6g/野菜ときのこの量…95g



健康推進員のおすすめポイント

基本のごま明太マヨネーズは、いろいろな野菜やきのこによく合います。今の時期は小松菜の代わりに菜の花を使うと春らしい一品になります。ぜひ一度お試しください。

◆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