



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	10日金 17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	24日金	10:00～11:30 *10:00現地集合	ブルーメの丘 *雨天時は保健センター	ブルーメの丘で遊ぼう！ *要申し込み(5/2から受付)15組 *雨天時は、保健センターにて自由遊び	生涯学習課 ☎0748-52-6566
公開保育 [あそびにおいでよ]	28日火	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。 *要申し込み(4/30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・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

- 折り紙教室…20日金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。
- 5月の誕生会…10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。
- 妊婦さんもおそびにおいでよ…28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。
- こびとのくつやさんのトトロ作り…29日火10:00～11:30 カゴに入ったかわいいトトロを作りましょう。 *要申し込み(4/30から受付)20組 *参加費100円

毎週同～金と 12日金 *祝日はお休み	同・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
---------------------------	--	--------	--	-------------------------

- 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
14日火 9:30～11:30 おもちゃ作り 23日火 9:30～11:30 ふれあい遊び *プレマサロンも一緒に行きます。
- 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
9日火 9:30～11:30 ふれあい遊び 28日火 9:30～11:30 おもちゃ作り
- 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
2日火、17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。
- 年齢別サークル「きらきら」…対象：1歳のお子さんと保護者
7日火 9:30～11:30 しゃぼん玉遊び
- 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
16日火 9:30～11:30 しゃぼん玉遊び

つどいのひろば
『ぼけっと』

- オープンルームAM(9:30～11:30)…1日火、8日火、10日金、15日火、22日火、24日金、29日火、31日金
- オープンルームPM(13:00～15:00)…7日火、9日水、10日金、13日金、14日火、16日水、20日金、21日火、23日水、24日金、27日金、28日火、30日水、31日金

*時間内の出入りは自由です。

- *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…2日火 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(4/2から受付)15組
- 双子ちゃんサークル…9日火 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、保護者同士がおしゃべりしたり情報交換する場です。
- 日曜開催(オープンルーム)…12日金 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。
- すすく広場…13日金、27日金 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。
- お誕生会…20日金 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。 *5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…21日火 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(4/22から受付)8組
- おはなしもくもくさんのおはなし会…30日火 10:00～10:30 絵本の読み聞かせやわらべ歌遊びなどを、親子で楽しみましょう。 *要申し込み(4/30から受付)15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。



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	8日☑・9日☑ 14日☑・16日☑ 17日☑・20日☑ 22日☑・30日☑ 31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		
	15日☑・20日☑ 31日☑	13:30~16:00		
離乳食教室	15日☑	10:00~11:30 (9:45~受付)	令和5年11月・12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・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	23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
すくすく広場 (※会場はつどいのひろば「ぼけっと」です。)	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
4か月児健康診査	29日☑	(受付) 13:00~14:15	令和6年1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	30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・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	16日☑	(受付) 13:00~14:15	令和4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・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	9日☑	(受付) 13:00~14:15	令和3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・きこえに関するアンケート・さざやき声検査シート *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	8日☑	(受付) 13:00~14:15	令和2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・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

チンゲン菜の長いも豆乳グラタン

毎日 減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

材料(2人分)

- チンゲン菜…………… 200g(2株)
- 長いも…………… 180~200g
- 玉ねぎ…………… 100g(1/2個)
- ツナ缶(ノンオイル) …… 80g
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1
- 豆乳(無調整)……… 175ml
- 鶏がらスープの素(顆粒)…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々

作り方

- ①チンゲン菜は洗って3~4cmの長さのざく切りにし、さらに軸部分は縦4分割に切る。玉ねぎは薄切りにし、ツナは汁気を切っておく。
- ②ポウルにAの材料を入れてよく混ぜ、皮をむいた長いもをすりおろして加えて混ぜ合わせ、長いもソースを作る。
- ③フライパンにサラダ油を引き、①のチンゲン菜の軸部分と玉ねぎを入れ、炒める。しんなりしたら①チンゲン菜の葉とツナを加えて炒め、塩・こしょうする。
- ④グラタン皿に薄くサラダ油(分量外)を塗り、③の具材を入れて、②の長いもソースをかけ、200~220℃に予熱したオーブンで表面にこんがり焼き色がつくまで10~15分ほど焼く。



健康推進員のおすすめポイント

高カロリーで食塩が多く含まれるバターやチーズは使わず、牛乳の代わりに豆乳で作るホワイトソースの和風グラタンです。豆乳に含まれる鉄分は、ビタミンCが多いチンゲン菜と一緒に摂取することで吸収率が高まります。コクが欲しい場合は、油のツナに変える、粉チーズをまぶしたパン粉をかけて焼くなどをお試しください。

(1人分)食塩相当量…1.2g/野菜の量…150g

◆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