



子育て情報

2024年8月

対象

町内の未就園児

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。

- 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・対象など	問い合わせ・申し込み先
おもちゃ図書館	9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	23日 金	10:00~11:30	保健センター	花咲きままさんのパネルシアター会です。 上のお子さんもご参加いただけます。 対象:未就園児と保護者 *要申し込み(8/2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 *8/13~ 8/16は お休み	月・四・五・金 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
	<ul style="list-style-type: none"> ●折り紙教室…5日 月・19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。 ●8月の誕生会…9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&ベビーマッサージ…27日 四 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できます。 				
つどいのひろば 「ぼけっと」	毎週 月~金 *8/13~ 8/15は お休み	月・四・五・金 9:30~11:30 13:00~15:00 四 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けます。	「ぼけっと」 ☎0748-53-2524
	<ul style="list-style-type: none"> ○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 21日 四 9:30~11:30 おもちゃ作り 29日 四 9:30~11:30 ふれあい遊び *プレママサロンも一緒に行います。 ○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 8日 木 9:30~11:30 ふれあい遊び 20日 四 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 金、16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」「にこにこ」…対象:1歳以上のお子さんと保護者 6日 四、22日 四 9:30~11:30 水遊び *持ち物:水遊びの用意 ●オープンルームAM(9:30~11:30)…2日 金、7日 四、9日 金、16日 金、23日 金、28日 四、30日 金 ●オープンルームPM(13:00~15:00)…1日 木、5日 月、6日 四、8日 木、9日 金、19日 月、20日 四、22日 木、23日 金、 26日 月、27日 四、29日 木、30日 金 *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…1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(7/1から受付)12組 ●すくすく広場…5日 月、26日 月 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。 ●双子ちゃんサークル…8日 四 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。 ●お誕生会…19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。 *8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。 ●親子でリトミック…27日 四 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(7/29から受付)12組 				

*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「ゆっくりおおくなあれ」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





保健カレンダー

2024年8月

会場
保健センター

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 休 ・6日 休 8日 休 ・19日 月 26日 月 ・27日 火 29日 木 ・30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
	20日 火 ・21日 水 26日 月	13:30~16:00		
離乳食教室	21日 火	10:00~11:30 (9:45~受付)	令和6年2月・令和6年3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・お子さんに必要なもの(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	29日 木	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「ほけっと」です)	5日 月 ・26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
4か月児健康診査	28日 火	(受付) 13:00~14:00	令和6年4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	29日 木	(受付) 13:00~14:00	令和5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・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	22日 火	(受付) 13:00~14:00	令和4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・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	8日 木	(受付) 13:00~14:00	令和4年2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	7日 水	(受付) 13:00~14:00	令和3年2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・申し込み先 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574

毎日! 減塩・野菜350g 摂取で生活習慣病予防



健康推進員 おすすめ料理

豚肉と夏野菜の冷やし鉢

材料(2人分)

- 豚こま肉 …………… 150g
- ズッキーニ …………… 1/2本(80g)
- かぼちゃ …………… 60g
- ミントマト …… 4個(80g)
- オクラ …………… 4本(48g)
- 水 …………… 250mL
- めんつゆ(2倍濃縮) …………… 大さじ3
- 塩 …………… 少々
- しょうが(すりおろし) …………… 大さじ1/2
- レモン(輪切り) …………… 2枚(5g)

作り方

- ① ズッキーニは、幅1cmの輪切りにする。かぼちゃは長さ5~6cm、厚さ7~8mmに切る。ミントマトはへたを取り、皮に1か所の短い切り込みを入れる。オクラはがくの周りをぐるりとむく。
- ② 鍋に湯をわかし、ミントマトを入れて5秒ほどゆでて冷水にとり、皮をむく。次にオクラを入れ5秒ほどゆでてザルにあげる。続いて豚肉を入れ5秒ほどゆでてザルにあげる(この後さらに火を通すので完全に火が通ってなくてもよい)。
- ③ 別の鍋にAを入れて中火で煮立て、ズッキーニとかぼちゃを入れて2分煮て、②の豚肉を加え、1分煮て火を止める。ミントマトとオクラも加え、鍋底を氷水にあてながら冷やす。
- ④ 器に盛り合わせ、しょうがを添える。お好みでレモンの輪切りを半分に切って添える。



(1人分)食塩相当量 1.6g 野菜の量 139g

健康推進員のおすすめポイント

早く作って冷やしておくと味もしみこみ、暑い夏にぴったり!ズッキーニが手に入らないときは、ナスに換えてもよいでしょう。

●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