子育て情報

2024年10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
親子運動ひろば	11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 **＊申し込みは定員に達しました。　＊参加費１組100円**	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	11日㊎ 18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ます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
きっずらんど	22日㊋	10:00～11:00	あおぞら園	園で遊ぼう！　対象：６か月以上の乳幼児と保護者 **＊要申し込み（10/11から受付）10組程度**	あおぞら園 ☎0748-52-0400
親子ぷれすて	25日㊎	10:00～11:30	保健センター	ハッピーハロウィン！親子でハロウィンを楽しみましょう。仮装も歓迎します！　対象：未就園児と保護者 **＊要申し込み（10/4から受付）15組**	生涯学習課 ☎0748-52-6566
公開保育「あそびにおいでよ」	29日㊋	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（9/30から受付）　0・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㊊～㊎	㊊・㊋・㊌・㊍ 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…７日㊊・21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。 **●10月の誕生会**…11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。 **●妊婦さんもあそびにおいでよ＆ベビーマッサージ**…22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。				
つどいのひろば『ぽけっと』 ＊時間内の出入りは自由です。	毎週㊊～㊎ ＊日曜開催は13日㊐	㊊・㊋・㊍・㊎ 9:30～11:30 13:00～15:00 ㊌ 9:30～11:30	『ぽけっと』	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。	『ぽけっと』 ☎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 ８日㊋9:30～11:30　手形足形アート　24日㊍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 10日㊍9:30～11:30　ふれあい遊び　22日㊋9:30～11:30　手形足形アート ○**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 ４日㊎、18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 １日㊋9:30～11:30　しゃぼん玉遊び（松尾公園）　＊持ち物：帽子、お茶、タオル ○**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 17日㊍9:30～11:30　お散歩（松尾公園）　＊持ち物：帽子、お茶、タオル **●オープンルームAM**（9:30～11:30）…２日㊌、４日㊎、９日㊌、11日㊎、16日㊌、18日㊎、23日㊌、25日㊎、29日㊋、31日㊍ **●オープンルームPM**（13:00～15:00）…１日㊋、３日㊍、７日㊊、８日㊋、10日㊍、11日㊎、15日㊋、17日㊍、21日㊊、22日㊋、24日㊍、25日㊎、28日㊊、29日㊋、31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**…３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（9/3から受付）12組** **●すくすく広場**…７日㊊、28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。 **●双子ちゃんサークル**…10日㊍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。 **●日曜開催（オープンルーム）**…13日㊐9:30～11:30、13:00～15:00　対象：未就園児または０～２歳児のお子さんとご家族 日曜日なので、平日は来られない方もお越しください。 **●親子でリトミック**…15日㊋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（9/17から受付）12組** **●お誕生会**…21日㊊9:30～11:30　自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のお子さんは、親子で写真を撮ってカードに仕上げてプレゼントします。**＊10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不要です。 **●秋の食育バイキング**…30日㊌10:30～12:30　東桜谷地区の健康推進員さんが、家庭で簡単に作れるおいしい料理を教えてくださいます。アレルギーのある方は、申し込み時にお知らせください。　**＊要申し込み（9/30から受付）20組** **＊参加費：一組400円　＊持ち物：食器、お茶など**　＊離乳食の必要なお子さんは、各自でご用意ください。 **●「子どもを育む年齢に合った遊びとおもちゃの選び方」**…31日㊍10:00～11:15　絵本とおもちゃの店「キッズいわき・ぱふ」代表の岩城敏之さんの楽しいお話です。お子さんを遊ばせながら、お話を聞いていただきます。　**＊要申し込み（9/30から受付）30組**	

＊その他、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『ぽけっと』・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

子育て女性の活躍応援プロジェクト

就職を考えているお母さんに向けて 就労相談会・就労セミナーを開催します

就労相談会

と　き　9月13日（金）9:30～12:30
ところ　つどいのひろば「ぽけっと」
定　員　5名（託児あり）
内　容　専門カウンセラーによるお仕事相談（1人30分）

就労セミナー

と　き　9月25日（水）10:00～11:30
ところ　日野町林業センター　ホール（託児はつどいのひろば「ぽけっと」）
定　員　30名（託児あり）
内　容　わたしらしい仕事と家庭の両立のコツをみつけよう！

【申し込み先】
子ども支援課　子育て家庭担当
☎0748-52-6583
つどいのひろば「ぽけっと」
☎0748-53-2524

◆問い合わせ先
商工観光課　商工観光担当
☎0748-52-6562

保健カレンダー　2024年10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日火・8日火 10日木・17日木 21日月・25日金 30日水・31日木	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
	16日水・21日月 29日火	13:30～16:00		
離乳食教室	9日水	10:00～11:30 （9:45～受付）	令和６年４月・令和６年５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（食事用エプロン・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	24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「ぽけっと」です）	7日月・28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	23日水	（受付） 13:00～14:00	令和６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・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	24日木	（受付） 13:00～14:00	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・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	10日木	（受付） 13:00～14:00	令和５年１月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
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	3日木	（受付） 13:00～14:00	令和４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・ 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	2日水	（受付） 13:00～14:00	令和３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・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

さんま蒲焼缶の炊き込みご飯

（1人分）食塩相当量 1.0g　野菜ときのこの量 39g

材料（2人分）

- さんま蒲焼缶 …… 1/2缶
- しめじ …… 50g
- にんじん …… 25g
- しょうが …… 1片
- 米 …… 1合
- A
  - 酒 …… 大さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/4
- 青ねぎ …… 少量

作り方

①しめじは、石づきを取り除いてほぐす。にんじんは２cmの長さの細切り、しょうがは千切りにする。

②米を洗ってザルにあげ、炊飯釜に入れ水を目盛りまで入れてAを加えてひと混ぜする。

③②に①とさんま蒲焼缶を汁ごと入れて炊く。

④炊きあがったら、ざっくりと混ぜ、茶碗に盛って小口切りにした青ねぎを散らす。

健康推進員のおすすめポイント

さんま缶で味付けができ、簡単にできるお手軽メニューです。魚が苦手な人もおいしく食べられる秋らしいお料理をぜひあなたの食卓に！

●問い合わせ先　日野町健康推進協議会事務局（福祉保健課内）　☎0748-52-6574