



子育て情報

2024年12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
親子ぶれすて	6日 日	10:00~11:30	保健センター	お楽しみ！クリスマス クリスマスの工作や、おはなし会を楽しみましょう。 対象：未就園児と保護者 *要申し込み(11/15から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
親子運動ひろば	13日 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 *参加費1組100円	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	13日 日 20日 日	9:30~11:00	保健センター	13日…クリスマスのつどい *11/8、11/15のおもちゃ図書館にてお申し込みください。30組 *参加費子ども一人につき100円 20日…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
わらべ 地域子育て 支援センター	毎週 月~日 *12/26~1/3 までお休み	月・火・水・木 9:30~11:30 13:00~15:00 日 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…2日 月・16日 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。 ●12月の誕生会…13日 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…24日 水 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。	
	毎週 月~日 *8日 日 *12/27の午後 と12/30~1/3 までお休み	月・火・水・日 9:30~11:30 13:00~15:00 水 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
つどいのひろば 『ぼけっと』				○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 10日 水 10:00~11:30 ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(11/11から受付)6組 26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。 ○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 12日 水 9:30~11:30 ふれあい遊び 24日 水 10:00~11:30 ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(11/25から受付)6組 ○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 6日 日、20日 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 4日 水 9:30~11:30 新聞遊び ○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 20日 日 9:30~11:30 新聞遊び ●オープニングAM(9:30~11:30)…6日 日、8日 日、11日 水、13日 日、18日 水、19日 木、25日 水、27日 日 ●オープニングPM(13:00~15:00)…2日 月、3日 水、5日 木、8日 日、9日 月、10日 水、12日 木、13日 日、16日 月、 17日 水、19日 木、23日 月、24日 水、26日 木 *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。 ●ゆめっこMAMA主催「クリスマス会」…2日 月 10:00~11:00 みんなでクリスマスを楽しみましょう。*要申し込み(11/5から受付)20組 ●ぼけっとCafé…3日 水 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(11/5から受付)15組 *ケーキと飲み物のセット100円 *持ち物：お皿、フォーク ●絵本と遊ぼう…5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(11/5から受付)12組 ●すくすく広場…9日 月、23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…12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、保護者同士がおしゃべりしたり情報交換する場です。 ●お誕生会…16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。 *12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。 ●親子でリトミック…17日 水 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(11/18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





保健カレンダー

2024年12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	2日 月・3日 火 5日 木・10日 火 12日 木・16日 月 17日 火・19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 月・18日 火 19日 水	13:30~16:00		
離乳食教室	11日 火	10:00~11:30 (9:45~受付)	令和6年6月・令和6年7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	26日 火	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)	9日 月・23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	25日 火	(受付) 13:00~14:00	令和6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・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
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	12日 木	(受付) 13:00~14:00	令和5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
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	5日 火	(受付) 13:00~14:00	令和4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・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	4日 火	(受付) 13:00~14:00	令和3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・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

豚肉と小松菜のしょうがあん

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉 …………… 120g
 - しょうが …………… 40g
 - 小松菜 …………… 100g
 - 人参 …………… 50g
 - しめじ …………… 50g
 - サラダ油 …………… 小さじ2
 - 塩
 - こしょう
- A
- 洋風顆粒だし(素) …… 小さじ1
 - 水 …………… 200ml
- B
- 片栗粉 …………… 小さじ2
 - 水 …………… 大さじ3

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切る。しょうがは皮をむいて半量は薄切りにして、半量はすりおろす。小松菜はゆでて水気を絞って4cmの長さ切る。人参は短冊切り、しめじは石づきを除去ほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を熱して豚肉を強火で炒め、しょうがの薄切り、人参、しめじを加えて炒め合わせる。
- ③ ②に小松菜と混ぜ合わせたAを加え、煮立ったら中火にして3~4分間煮て塩こしょう少々で味を調える。
- ④ Bを混ぜ合わせ、すりおろしたしょうがを加えて③に混ぜる。とろみがついたら火を止める。



(1人分)食塩相当量 0.4g 野菜ときのこの量 120g

健康推進員の おすすめポイント

しょうが入りのあんであつめた野菜たっぷりの炒め物。しょうがのダブル使いととろみづけで、温め効果は抜群です。豚肉をえびやいかなどの海鮮に小松菜をほうれん草やチンゲン菜などの他の青菜に換えるなど色々なアレンジもできます。

● 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