



子育て情報

2025年1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	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
親子運動ひろば	17日金	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 *申し込みは定員に達しました。	生涯学習課 ☎0748-52-6566
親子ふれすて	24日金	10:00～11:30	保健センター	親子で楽しくバランスボール 対象:未就園児と保護者 *要申し込み(1/6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 *1/3まで 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
	●折り紙教室…6日金、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。 ●1月の誕生会…17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…28日火10:00～11:30 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 『ぼけっと』	毎週 月～金 *日曜開催 は12日日 *1/3まで 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けます。	『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 ガムテープバッグ作り 30日金 9:30～11:30 ふれあい遊び *プレマサロンも一緒に行きます。*保健師・助産師がいますので、相談も気軽にできます。 ○赤ちゃんROOM「びよびよ」…対象:おおむね6か月から1歳未満の赤ちゃん と保護者 16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」「びよびよ」…対象:おおむね2か月から1歳未満の赤ちゃん と保護者 10日金、24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 8日火 9:30～11:30 コマを作って遊ぶ ○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 23日金 9:30～11:30 お正月遊び ●オープンルームAM(9:30～11:30)…7日火、10日金、15日火、17日金、22日火、24日金、29日火、31日金 ●オープンルームPM(13:00～15:00)…6日金、7日火、9日木、14日火、16日木、17日金、20日金、21日火、23日木、 27日金、28日火、30日木、31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。 ●すくすく広場…6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。 ●絵本と遊ぼう…9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(12/9から受付)12組 ●日曜開催(オープンルーム)…12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。 ●双子ちゃんサークル…16日木 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…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てプレゼントします。 *1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。 ●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(12/23から受付)8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

2025年 1 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	7日 水 ・9日 木 16日 水 ・17日 金 20日 月 ・22日 水 28日 水 ・30日 金	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 水 ・17日 金 20日 月		
離乳食教室	15日 水	令和6年7月・8月生まれのお子さん と保護者	子どもさんに必要なもの(おもちゃ・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	30日 水	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、つとひのひろば 「ばけっと」です)	6日 月 ・27日 月	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 水	(受付) 13:00～14:00 令和6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・ 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 木	(受付) 13:00～14:00 令和6年2月・3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 水	(受付) 13:00～14:00 令和5年5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 木	(受付) 13:00～14:00 令和4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・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	8日 水	(受付) 13:00～14:00 令和3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・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

きのこ入り具だくさん豆乳ポトフ

材料(2人分)

- しめじ 50g(1/2袋)
- エリンギ 40g(小1本)
- キャベツ 330g(1/6玉)
- じゃがいも 150g(小1個)
- にんじん 50g(1/3本)
- ブロッコリー 100g(1/4株)
- ソーセージ 4本
- 調整豆乳 200mL
- A ●固形洋風だしの素 1個
- 水 300mL

作り方

- ①しめじは石づきを除去しほぐす。エリンギは縦半分に切る。
- ②キャベツは芯をつけたままくし切りにする。
- ③じゃがいもは4等分、にんじんは乱切りにする。
- ④ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は、食べやすい大きさの乱切りにする。
- ⑤ソーセージは格子状に切れ目を入れる。
- ⑥鍋に②③④⑤の順に入れ、①とAも加え火にかける。
- ⑦沸騰したら火を弱め、ふたをして20～25分煮込む。
- ⑧野菜がやわらかくなったら、豆乳を加えて弱火で温める。
- ⑨器に盛り付ける。



(1人分)食塩相当量 1.2g 野菜の量 240g

健康推進員の
おすすめポイント

豆乳には、オリゴ糖が含まれているので腸内環境を整える効果が期待されます。調整豆乳が手に入らない場合は、ほんの少量の重曹かベーキングパウダーを入れてから無調整豆乳を入れて弱火で温めると豆乳の分離を防ぐことができます。

●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