



# 子育て情報

2025年3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	14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 *申し込みは定員に達しました。	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	14日 日 21日 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きます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子ふれすて	28日 日	10:00～11:30	保健センター	1年間ありがとう会(工作や自由あそび) 対象：未就園児と保護者 *要申し込み(3/7から受付)15組 春休みなので上のお子さんも参加できます。	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～日 (祝日を除く)	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
 町ホームページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●折り紙教室…3日 月、17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。</li> <li>●3月の誕生会…14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。</li> <li>●妊婦さんもおそびにいでよ&amp;ベビーマッサージ…25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。</li> </ul>				
	毎週 月～日 (祝日を除く) *日曜開催は 9日 日	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
<ul style="list-style-type: none"> <li>○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 11日 火 9:30～11:30 ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(2/12から受付)6組 27日 金 9:30～11:30 ふれあい遊び *プレマサロンも一緒に行います。保健師・助産師がいますので、相談も気軽にできます。</li> <li>○赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」…対象：おおむね6か月から1歳未満の赤ちゃん和保護者 13日 水 9:30～11:30 ふれあい遊び 25日 火 9:30～11:30 ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(2/25から受付)6組</li> <li>○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歳未満の赤ちゃん和保護者 7日 日、21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。</li> <li>○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 火 9:30～11:30 みんなで遊ぼう</li> <li>○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 7日 日 9:30～11:30 みんなで遊ぼう</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>●オープンルームAM(9:30～11:30)…12日 水、14日 金、19日 火、21日 日、26日 水、28日 金、31日 月</li> <li>●オープンルームPM(13:00～15:00)…3日 月、4日 火、6日 水、10日 日、11日 火、13日 木、14日 金、17日 日、18日 火、24日 日、25日 水、27日 金、28日 日、31日 月</li> <li>*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。</li> <li>●ゆめっこMAMA主催「お楽しみ会」…3日 月 10:00～11:00 みんなで楽しく過ごしましょう。 *要申し込み(2/3から受付)20組</li> <li>●パネルシアター会 &amp; ぼけっとCafé…5日 火 10:00～11:30 花咲きままさんの「パネルシアター会」のあと、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(2/5から受付)20組 *ケーキと飲み物のセット100円 *持ち物：お皿、フォーク(子ども用 必要な方のみ)</li> <li>●絵本と遊ぼう…6日 水 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(2/6から受付)12組</li> <li>●日曜開催(オープンルーム)…9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。</li> <li>●すくすく広場…10日 日、24日 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。</li> <li>●双子ちゃんサークル…13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。</li> <li>●お誕生会…17日 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プレゼントします。 *3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。</li> <li>●ベビーマッサージ教室…18日 火 10:30～11:15 対象：首のすわっている赤ちゃん和保護者 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(2/18から受付)8組</li> </ul>					

つどいのひろば  
『ぼけっと』

\*時間内の出入り  
は自由です。



町ホームページ

\*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

2025年3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	4日☑・5日☑ 6日☑・10日☑ 13日☑・17日☑ 19日☑・27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
	17日☑・19日☑ 28日☑	13:30~16:00		
離乳食教室	12日☑	10:00~11:30 (9:45~受付)	令和6年9月・令和6年10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	27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)	10日☑・24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	26日☑	(受付) 13:00~14:00	令和6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・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	27日☑	(受付) 13:00~14:00	令和6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・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	13日☑	(受付) 13:00~14:00	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・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下さい
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	6日☑	(受付) 13:00~14:00	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・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下さい
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	5日☑	(受付) 13:00~14:00	令和3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下さい

◆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

### 大根と鮭の卵いため

材料(2人分)

- 大根 ..... 100g
- 大根の葉 ..... 25g
- 甘塩鮭 ..... 1切れ
- 卵 ..... 1個
- 塩 ..... 小さじ1/4
- サラダ油 ..... 大さじ1
- こしょう ..... 少々

作り方

- ①大根は皮をむき、長さ3cmの太めのせん切りにする。塩を振りまぜて5分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。
- ②鮭は皮と骨を除き、ひと口大に薄くそぎ切りにする。
- ③大根の葉はゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を大さじ1/2入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を一気に流し入れる。大きく混ぜ、半熟状になったら取り出す。
- ⑤フライパンにサラダ油1/2を足し、鮭をいためる。表面が白っぽくなったら、大根・大根の葉を加え、こしょう少々を振り、いため合わせる。④を戻し入れて、さっと混ぜ合わせる。



(1人分)食塩相当量 0.8g 野菜の量 62.5g

#### 健康推進員の おすすめポイント

大根や大根の葉は塩もみすると  
かさが減り、たっぷり食べられます。  
鮭と卵で彩りもきれいな一品です。

●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