



子育て情報

2025年4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	11日金 18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	25日金	10:00~11:30	保健センター	こどもの日の工作(自由遊びの時間もあります) 対象:未就園児と保護者 *要申し込み(4/4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 (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
		<p>●折り紙教室…7日月、21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。</p> <p>●4月の誕生会…11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、みんなで祝いします。 誕生月以外の人も遊びに来てください。</p> <p>●妊婦さんもおそびにおいでよ&ベビーマッサージ…22日水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。</p>			
	毎週 月~金 (祝日を除く) *日曜開催 は13日回	月・火・水・金 AM…9:30~ 11:30 PM…13:30~ 16:00 *水はAMのみ *13日のPMは 15:00まで	『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と一緒に来ていただけます。 *午後の開所時間と赤ちゃんROOMの月齢の分け方を 変更しました。	『ぼけっと』 ☎0748-53-2524
つどいのひろば 『ぼけっと』	<p>○赤ちゃんROOM「ころころ」…対象:おおむね2か月から6か月の赤ちゃん^と保護者 1日水9:30~11:30 手形足形アート 24日水9:30~11:30 ふれあい遊び *24日は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。</p> <p>○赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」…対象:おおむね7か月から11か月の赤ちゃん^と保護者 22日水9:30~11:30 手形足形アート</p> <p>○赤ちゃんROOM「ころころ」「ぴよぴよ」…対象:おおむね2か月から11か月の赤ちゃん^と保護者 10日水9:30~11:30、18日金13:30~15:30 親子で遊んだり、ふれあい遊びをしたりしています。</p> <p>○年齢別サークル「さらさら」「にこにこ」…対象:1歳以上のお子さん^と保護者 7日月、17日水9:30~11:30 親子で好きなおもちゃで遊びます。</p> <p>●オープンルームAM(9:30~11:30)…2日水、4日金、8日水、9日水、11日金、16日水、18日金、23日水、25日金 30日水</p> <p>●オープンルームPM(13:30~16:00)…1日水、3日金、4日金、7日月、8日水、10日金、11日金、14日月、15日水 17日水、21日月、22日水、24日水、25日金、28日月</p> <p>*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。</p> <p>●絵本と遊ぼう…3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(3/3から受付)12組</p> <p>●双子ちゃんサークル…10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。</p> <p>●日曜開催(オープンルーム)…13日回9:30~11:30、13:30~15:00 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。</p> <p>●すくすく広場…14日月、28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、体重や身長^の計測や授乳・離乳食など子育てに関する相談も気軽にできます。</p> <p>●親子でリトミック…15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(3/17から受付)12組</p> <p>●お誕生会…21日月9:30~11:30 自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のおごさんは、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。 *4月生まれのおごさん^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。</p>				



町ホームページ



町ホームページ

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。



保健カレンダー

2025年4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☑・3日☑ 8日☑・10日☑ 14日☑・17日☑ 18日☑・21日☑ 25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
	14日☑・30日☑	13:30~16:00		
離乳食教室	9日☑	10:00~12:00 (9:45~受付)	令和6年10月・11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 (※会場は、つどいのひろば「ほけっと」です)	24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)	14日☑・28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	23日☑	(受付) 13:00~14:00	令和6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・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☑	(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・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	17日☑	(受付) 13:00~14:00	令和5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・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☑	(受付) 13:00~14:00	令和4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・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☑	(受付) 13:00~14:00	令和3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・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

まーぼー豆腐 にぎやか麻婆豆腐

- 材料2人分
- 豚肉(もも薄切り) 100g
 - 木綿豆腐 300g
 - 長ねぎ 1/2本
 - しょうが 1/2かけ
 - にんにく 少々
 - にんじん 50g
 - ピーマン 1個
 - 干しいたけ 5g
 - たけのこ(水煮) 50g

- A
- 豆板醤 少々
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1/2
 - みそ 大さじ1/2
 - 酒 小さじ1
 - 中華スープ 100mL
 - 水溶き片栗粉 適量
 - 油 小さじ1



(1人分)食塩相当量 1.4g 野菜の量 97g

健康推進員の おすすめポイント

豆板醤は少しなので辛さ控えめです。辛いのが好きな人は一味唐辛子を追加すると塩分も油も増やさずにお好みの辛さにすることができます。

- 作り方
- ①豚肉は3センチ幅に切る。
 - ②木綿豆腐はしっかり水を切って、さいの目に切る。
 - ③長ねぎは斜め薄切りに、しょうがとにんにくはみじん切りに、他の野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
 - ④鍋に油を熱し、長ねぎ、しょうが、にんにくを炒めてから豚肉を加える。残りの野菜すべてを加えて、火が通ったら調味料Aを入れる。
 - ⑤豆腐を加えてサッと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●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