



# 子育て情報

2025年5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	申し込み・問い合わせ先
おもちゃ図書館	9日 <sup>金</sup> 16日 <sup>金</sup>	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	23日 <sup>金</sup>	10:00~11:30	保健センター	[わくわくバルーンアート](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(5/2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」	27日 <sup>火</sup>	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(4/28から受付)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 月~ <sup>金</sup>	月・火・水・木 9:30~11:30 13:00~15:00 <sup>金</sup> 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



- 5月の誕生会…9日<sup>金</sup>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。
- 折り紙教室…19日<sup>月</sup>10:30~11:00 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。
- 妊婦さんもおそびにおいでよ&ベビーマッサージ…27日<sup>火</sup>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。

毎週 月~ <sup>金</sup> *日曜開催 は11日 <sup>日</sup>	月・火・水・木 AM…9:30~ 11:30 PM…13:30~ 16:00 *火はAMのみ *11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』  
\*時間内の出入り  
は自由です。



- 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  
13日<sup>火</sup>9:30~11:30 おもちゃ作り、22日<sup>水</sup>9:30~11:30 ふれあい遊び  
\*22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。
- 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  
27日<sup>火</sup>9:30~11:30 おもちゃ作り
- 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  
2日<sup>金</sup>13:30~15:30、8日<sup>木</sup>9:30~11:30 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歳以上のお子さんと保護者  
9日<sup>金</sup>9:30~11:30 しゃぼん玉遊び(松尾公園)
- 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  
15日<sup>木</sup>9:30~11:30 しゃぼん玉遊び(松尾公園)
- オープンルームAM(9:30~11:30)…2日<sup>金</sup>、7日<sup>水</sup>、14日<sup>水</sup>、21日<sup>水</sup>、23日<sup>金</sup>、28日<sup>水</sup>、29日<sup>木</sup>、30日<sup>金</sup>
- オープンルームPM(13:30~16:00)…1日<sup>木</sup>、8日<sup>木</sup>、9日<sup>金</sup>、12日<sup>月</sup>、13日<sup>火</sup>、15日<sup>木</sup>、16日<sup>金</sup>、19日<sup>日</sup>、20日<sup>火</sup>  
22日<sup>木</sup>、23日<sup>金</sup>、26日<sup>日</sup>、27日<sup>火</sup>、29日<sup>木</sup>、30日<sup>金</sup>  
\*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…1日<sup>木</sup>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(4/1から受付)12組
- 双子ちゃんサークル…8日<sup>木</sup>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や情報交換する場です。
- パパ・ママと遊ぼう…11日<sup>日</sup>10:00~11:00 対象:未就園児または0~2歳児のお子さんご家族  
町内のボランティアグループ“日野レクリエーション協会とんぼ”さんと一緒に、親子ふれあい遊びをしたり  
簡単なおもちゃを作ったりして楽しく過ごしましょう。 \*要申し込み(4/11から受付)15組
- 日曜開催(オープンルームPM)…11日<sup>日</sup>13:30~15:00 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。
- お誕生会…19日<sup>月</sup>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。  
\*5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。
- すくすく広場…12日<sup>日</sup>、26日<sup>日</sup>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。
- ベビーマッサージ教室…20日<sup>火</sup>10:00~10:45 対象:首が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(4/21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5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	8日 <small>木</small> ・9日 <small>金</small> 15日 <small>木</small> ・16日 <small>金</small> 19日 <small>月</small> ・20日 <small>火</small> 21日 <small>水</small> ・27日 <small>火</small> 29日 <small>木</small>	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
	7日 <small>水</small> ・12日 <small>月</small>	13:30~16:00		
離乳食教室	21日 <small>水</small>	10:00~12:00 (9:45~受付)	令和6年11月・令和6年12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(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 (※会場は、つどいのひろば「ほけっと」です)	22日 <small>木</small>	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)	12日 <small>月</small> ・26日 <small>月</small>	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	28日 <small>水</small>	(受付) 13:00~14:00	令和7年1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	29日 <small>木</small>	(受付) 13:00~14:00	令和6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・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	15日 <small>木</small>	(受付) 13:00~14:00	令和5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ださい
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	8日 <small>木</small>	(受付) 13:00~14:00	令和4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・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	14日 <small>水</small>	(受付) 13:00~14:00	令和3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・バスタオル *親子で歯を磨いてお越しください

◆申し込み・問い合わせ先 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

### 豚バラと春野菜の中華炒め

#### 材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉 …………… 150g
- ピーマン …………… 1個
- にんじん …………… 60g
- しょうが …………… 1/2かけ
- たけのこ(水煮) ……1/2本(50g)
- キャベツ …………… 2枚(100g)
- ごま油 …………… 大さじ1と1/2
- しょうゆ …………… 大さじ1/2
- 酒 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ2
- 片栗粉 …………… 小さじ2
- 水 …………… 小さじ4

#### 作り方

- ① 豚肉はひと口大、ピーマンは乱切り、にんじんはいちょう切り、しょうがは千切りにする。
- ② たけのこは根元と穂先に分ける。根元はいちょう切り、穂先は薄切りにする。
- ③ キャベツは葉と芯に分ける。葉はざく切り、芯は斜め薄切りにする。
- ④ AとBは、それぞれ混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンに大さじ1/2のごま油を熱し、にんじんと③を強火でサッと炒め、いったん取り出す。
- ⑥ そのままのフライパンに残りのごま油、しょうがを入れて熱し、豚肉を炒める。
- ⑦ 火が通ったら②、ピーマンを加えて炒め合わせる。なじんだら⑤を戻し入れて、サッと炒める。
- ⑧ Aを加えて全体に絡め、Bを加えてとろみをつける。



(1人分)食塩相当量 1.5g 野菜の量 125g

#### 健康推進員の おすすめポイント

旬の春キャベツやたけのこを使ったシャキシャキ野菜炒め!キャベツの芯をそぎ切りにして使うことで歯ごたえの良い炒め物になります。豚肉の脂でまろやかな味に仕上がります。

●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