



# 子育て情報

2025年10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行い、発熱や咳・くしゃみ鼻水など体調不良の場合は参加をお控えください。

子育て情報の公式LINE「ひのこどもタウン」です。ぜひ登録してください。



事業名	日程	時間	場所	内容または対象など	申し込み・問い合わせ先
町立保育所・こども園 園開放「きつずらんど」	7日 ㊗	10:00~11:00 (受付 9:45~10:00)	こぼと園	園で遊ぼう！ 対象：6か月以上の乳幼児と保護者 *要申し込み(9/30から受付)10組	こぼと園 ☎0748-52-3584
親子運動ひろば	10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 *要申し込み(10/3まで受付)15組 *参加費1組100円	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	10日 ㊗ 17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
親子ぶれすて	24日 ㊗	10:00~11:30	保健センター	「ハッピーハロウィン」 親子でハロウィンを楽しみましょう！仮装も歓迎です。 対象：未就園児と保護者 *要申し込み(10/6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」	28日 ㊗	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(9/29から受付) 0・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 ㊗~㊗ *23日(木)は休み	㊗・㊗・㊗・㊗ 9:30~11:30 13:00~15:00 ㊗ 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 ㊗、20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。
- 10月の誕生会…10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 ㊗ 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 ㊗~㊗ *日曜開催は12日	㊗・㊗・㊗・㊗ AM…9:30~11:30 PM…13:30~16:00 *㊗はAMのみ *12日 ㊗PMは13:30~15:00	『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。時間内の出入りは自由です。	『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か月の赤ちゃんと保護者  
14日 ㊗ 10:00~11:30 手形足形アート  
23日 ㊗ 9:30~11:30 ふれあい遊び  
\*23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「びよびよ」…対象：おおむね7か月から11か月の赤ちゃん和保護者  
28日 ㊗ 10:00~11:30 手形足形アート
- 赤ちゃんROOM「ころころ」「びよびよ」…対象：おおむね2か月から11か月の赤ちゃん和保護者  
9日 ㊗ 9:30~11:30、17日 ㊗ 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。
- 年齢別サークル「さらさら」…対象：1歳のお子さんと保護者  
7日 ㊗ 9:30~11:30 お散歩(松尾公園) \*持ち物：帽子、お茶
- 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  
30日 ㊗ 9:30~11:30 お散歩(松尾公園) \*持ち物：帽子、お茶
- オープルルームAM(9:30~11:30)…2日 ㊗、3日 ㊗、8日 ㊗、10日 ㊗、16日 ㊗、17日 ㊗、22日 ㊗、24日 ㊗、31日 ㊗
- オープルルームPM(13:30~16:00)…2日 ㊗、3日 ㊗、6日 ㊗、7日 ㊗、9日 ㊗、10日 ㊗、14日 ㊗、16日 ㊗、20日 ㊗、21日 ㊗、23日 ㊗、24日 ㊗、27日 ㊗、28日 ㊗、30日 ㊗、31日 ㊗
- \*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…2日 ㊗ 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(9/2から受付)12組
- すすく広場…6日 ㊗、27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、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。
- 双子ちゃんサークル…9日 ㊗ 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。
- 日曜開催(オープルルーム)…12日 ㊗ 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。
- 秋の食育バイキング…15日 ㊗ 10:30~12:30 東桜谷地区の健康推進員さんが、家庭で簡単に作れるおいしい料理を教えてください。アレルギーのある方は、申し込み時にお知らせください。  
\*要申し込み(9/16から受付)20組 \*参加費：一組400円 \*持ち物：食器、お茶など  
\*離乳食の必要なおさんは、各自でご用意ください。
- お誕生会…20日 ㊗ 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。  
\*10月生まれのお子さんや保護者さんは準備の都合上、申し込みが必要でず。その他の方は申し込み不要です。
- 親子でリトミック…21日 ㊗ 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みましょう。 \*要申し込み(9/22から受付)12組
- もーりーさんのほのぼのコンサート…29日 ㊗ 10:00~11:00  
あたたかい歌声でほっこり癒される、盛井智彰さんのコンサートです。親子一緒に、楽しいひとときを過ごしましょう。  
\*要申し込み(9/29から受付)20組

つどいのひろば『ぼけっと』



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「ゆっくりおおきなあれ」



# 保健カレンダー

2025年10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	6日 <sup>月</sup> ・7日 <sup>火</sup> 10日 <sup>金</sup> ・15日 <sup>火</sup> 16日 <sup>木</sup> ・21日 <sup>火</sup> 23日 <sup>木</sup> ・30日 <sup>木</sup> 31日 <sup>金</sup>	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(お持ちの方)
	15日 <sup>火</sup> ・20日 <sup>日</sup>	13:30~16:00		
離乳食教室	8日 <sup>火</sup>	10:00~12:00 (9:45~受付)	令和7年4月・5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 「はげっこ」です)	23日 <sup>木</sup>	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 *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 「はげっこ」です)	6日 <sup>月</sup> ・27日 <sup>日</sup>	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	22日 <sup>火</sup>	(受付) 13:00~14:00	令和7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・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	23日 <sup>木</sup>	(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・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・フェイスタオル・バスタオル
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	2日 <sup>木</sup>	(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
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	1日 <sup>火</sup>	(受付) 13:00~14:00	令和4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

◆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

### えびと野菜のフリット

#### 材料(2人分)

- えび(殻付き) …… 10尾
- なす …… 3本(200g)
- ピーマン …… 1個(30g)
- 牛乳 …… 大さじ4
- 薄力粉 …… 1/2カップ
- 砂糖 …… 小さじ1
- カレー粉 …… 小さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- 揚げ油 …… 適量
- サラダ菜 …… 2枚

#### 作り方

- ①ピーマンは種をとって、ひと口大に切り、なすは縦半分に切ってから長さを3等分に切り、ピーマンとあわせて、牛乳大さじ2をからめる。えびは殻をむき、背に切り目を入れて背ワタを取り、牛乳大さじ2をからめて30秒ほどもみ込む。なす、ピーマン、えびの水気を切り、薄力粉をまぶす。
- ②フライパンに揚げ油を深さ2センチほど入れて中温に熱し、ピーマンを入れてカリッとするまで揚げる。なすも衣がカリッとするまで3~4分揚げる。えびも同様に3分程揚げる。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ、油をきった②を熱いうちに加えて絡める。
- ④サラダ菜を敷いた皿に盛り付ける。



(1人分)食塩相当量 1.0g 野菜の量 145g

#### 健康推進員の おすすめポイント

えびの赤、なすの白と紫、ピーマンの緑の彩りが美しい一品です。えびのプリプリ感となすのふわふわ感が楽しめます。

●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