



子育て情報

2025年12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
親子ぶれすて	5日金	10:00～11:30	保健センター	「親子でバランスボール」 楽しく体を動かしてリフレッシュ 対象:未就園児と保護者 *要申し込み(11/14から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
親子運動ひろば	12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 *要申し込み(12/5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	12日金 19日金	9:30～11:00	保健センター	12日…クリスマスのついで *11/14、11/21のおもちゃ図書館にてお申し込みください。30組。 *参加費子ども一人につき100円 19日…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ます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
わらべ 地域子育て 支援センター	毎週 月～金	月・火・水・木・金 9:30～11:30 13:00～15:00 土 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…1日金、15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。 ●ガムテープバッグ作り…3日木10:00～11:30 ボランティアグループ「こびとのかつやさん」と一緒に、かわいいバッグを作りましょう。 *要申し込み(11/4から受付)12組 ●12月の誕生会…12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 ●妊婦さんもおそびにおいでよ&ベビーマッサージ…23日木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～金 *日曜開催は 7日	月・火・水・金 AM…9:30～ 11:30 PM…13:30～ 16:00 *木はAMのみ	『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。 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:おむね2か月から6か月の赤ちゃんと保護者 2日木10:00～11:30 ミニ講座「本当はすごい!赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(11/4から受付)6組 18日木9:30～11:30 ふれあい遊び *18日はプレマ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:おむね7か月から11か月の赤ちゃんと保護者 23日木10:00～11:30 ミニ講座「本当はすごい!赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(11/25から受付)6組 ○赤ちゃんROOM「ころころ」「ぴよぴよ」…対象:おむね2か月から11か月の赤ちゃんと保護者 11日木9:30～11:30、26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。 ○年齢別サークル「きらきら」…対象:1歳のお子さんと保護者 9日木9:30～11:30 新聞遊び ○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 19日金9:30～11:30 新聞遊び ●オープンルームAM(9:30～11:30)…3日木、5日金、10日木、12日金、24日木、25日木、26日金 ●オープンルームPM(13:30～16:00)…1日金、2日木、4日木、5日金、8日木、9日木、11日木、12日金、15日金、16日木、 18日木、19日金、22日木、23日木、25日木 *年齢制限はありません。どなたでも遊び来ていただけます。 ●ゆめっこMAMA主催「クリスマス会」…1日金10:00～11:00 みんなでクリスマスを楽しみましょう。 *要申し込み(11/4から受付)20組 ●絵本と遊ぼう…4日木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(11/4から受付)12組 ●すくすく広場…8日金、22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、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。 ●双子ちゃんサークル…11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…15日金9:30～11:30 自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のお子さんは、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。*12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。 ●親子でリトミック…16日木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(11/17から受付)12組 ●ぼけっとCafé…17日木9:30～11:30 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(11/17から受付)20組 *ケーキと飲み物のセット100円 *持ち物:お皿、フーフ(子ども用) 必要な方のみ					



公式LINE

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
「ゆっくりおおくなあれ」





保健カレンダー

2025年12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	2日火・3日水 4日木・8日金 9日火・11日水 16日火・18日水 19日金	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)
	8日月・10日水	13:30～16:00	
離乳食教室	10日水	10:00～12:00 (9:45～受付) 令和7年6月・7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「ばけっと」です)	18日木	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「ばけっと」です)	8日月・22日月	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	17日水	(受付) 13:00～14:00 令和7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・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	18日木	(受付) 13:00～14:00 令和7年2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	11日木	(受付) 13:00～14:00 令和6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・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	4日木	(受付) 13:00～14:00 令和5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・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	3日水	(受付) 13:00～14:00 令和4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・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

しゅうまいと野菜のフライパン蒸し

材料(2人分)

- 白菜 …………… 1/5株(200g)
- にんじん …………… 1/8本(20g)
- しめじ …………… 1/3株(30g)
- コーン …………… 大さじ2
- 豚ひき肉 …………… 200g
- 卵 …………… 1/2個
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 水 …………… 100mL
- ごまドレッシング(市販) ……大さじ2

作り方

- ①白菜は細切りにし、にんじんは大きめのせん切りにし、しめじは石づきを除き、ほぐし、フライパンに敷く。
- ②ポリ袋にAを入れ、袋の上からもんで混ぜる。ポリ袋の先をはさみで切り、食べやすい大きさにしぼり、丸く整えて①の上に並べ、その上にコーンを散らす。
- ③水を回しかけ、ふたをして強めの中火で8分ほど具材に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④ごまドレッシングを添える。



(1人分)食塩相当量 1.2g 野菜ときのこの量 137g

健康推進員の おすすめポイント

皮に包まないしゅうまい風のお料理で、お肉の味が野菜にも移っておいしくいただけます。今回はお皿に移しましたが、調理したフライパンでそのまま食卓に出して熱々を食べることができます。

●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