



子育て情報

2026年1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
親子運動ひろば	9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(1/5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	9日金 16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ます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子ぶれすて	23日金	10:00～11:30	保健センター	「節分を楽しもう」 節分の工作と豆まきあそびを楽しみましょう！ 対象:未就園児と保護者 *要申し込み(1/5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 *12/29～ 1/2はお休 み	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
 公式LINE ●折り紙教室…5日金、19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。 ●1月の誕生会…16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…27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。					
	毎週 月～金 *12/29～ 1/2はお休 み *日曜開催は 11日	月・火・水・金 AM…9:30～ 11:30 PM…13:30～ 16:00 *水はAMのみ *日曜開催のPM は15時まで	『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。ぎ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:おおむね2か月から6か月の赤ちゃんと保護者 6日水9:30～11:30 ガムテープバッグ作り 29日水9:30～11:30 ふれあい遊び *29日はプレマサロンも一緒にを行います。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か月の赤ちゃん和保護者 27日水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か月の赤ちゃん和保護者 15日水9:30～11:30、23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 13日水9:30～11:30 コマを作って遊ぶ ○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 16日金9:30～11:30 お正月遊び ●オープンルームAM(9:30～11:30)…7日水、9日金、14日水、21日水、22日木、23日金、28日水 ●オープンルームPM(13:30～16:00)…5日金、6日水、8日木、9日金、13日水、15日木、16日金、19日金、20日水、22日木、26日金、27日水、29日金、30日金 *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。 ●すくすく広場…5日金、26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。 ●絵本と遊ぼう…8日木10:15～10:45 図書館の司書によるおはなし会です。 *要申し込み(12/8から受付)12組 ●双子ちゃんサークル…15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…19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。*1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。 ●ベビーマッサージ教室…20日水10:00～10:45 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(12/22から受付)6組 ●こどもの足と靴選び…30日金10:00～11:00 お子さんのファーストシューズや足に合った靴選びについての専門家のお話です。個別の質問にもお答えしていただけます。 *要申し込み(1/5から受付)15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「ゆっくりにあそびあそび」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
「ゆっくりにあそびあそび」





保健カレンダー

2026年 1 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	7日水・13日火 15日木・16日金 20日水・26日月 27日火・29日木 30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)
	19日月・21日水		
離乳食教室	21日水	10:00～12:00 (9:45～受付)	令和7年7月・8月生まれのお子さん と保護者
プレママサロン (※会場は、つどいのひろば 「はげつと」です)	29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
すくすく広場 (※会場は、つどいのひろば 「はげつと」です)	5日月・26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
4か月児健康診査	28日水	(受付) 13:00～14:00	令和7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
10か月児健康診査	29日木	(受付) 13:00～14:00	令和7年3月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	15日木	(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
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	8日木	(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
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	14日水	(受付) 13:00～14:00	令和4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

◆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

小松菜と高野豆腐の鶏だし鍋

材料(2人分)

- 鶏ひき肉……………100g
- 高野豆腐……………2枚
- 小松菜……………3/4束(150g)
- にんじん……………1/3本(50g)
- 長ねぎ……………1/2本(50g)
- だし汁……………400ml
- しょうが……………1かけ(20g)
- A ●酒……………大さじ2
- A ●しょうゆ……………大さじ1
- A ●塩……………小さじ1/4

作り方

- ① 高野豆腐は水につけて戻し軽く水気を切り、短冊切りにする。小松菜は長さ3cmに切る。にんじんは長さ3cmの短冊切りにする。長ねぎは幅1cmの斜め切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁、しょうがを入れて中火にかけ、煮立ったら鶏ひき肉を小さくまとめ、そっと鍋に落とし入れる。アクを取りAを加える。
- ③ にんじん、高野豆腐、小松菜、長ねぎを順に加え、煮立ったら弱火にして5分程煮る。



(1人分)食塩相当量 2.3g 野菜の量 135g

健康推進員の おすすめポイント

高野豆腐は、高たんぱく、低糖質でカルシウムや鉄分も多く含まれている食品です。小松菜も栄養価が高く、最強の鍋メニューです。ぜひお試しください!

●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