



# ゆっくりおおきくなあれ

～第166号（遊びのひろば2月の予定）～



2026年1月1日発行  
日野町子育て支援チーム  
(代表: 日野町子ども支援課)  
TEL 0748-52-6583  
FAX 0748-52-0089

妊娠中から出産後にかけて参加できる広場を紹介します！

主催: 福祉保健課

場所: つどいの広場「ぽけっと」

## プレママサロン

対象: 妊娠7～9か月の妊婦さん（事前にアンケートとサロンの案内を送付します）

日程: 月1回、木曜日（詳しくは2ページをご覧ください）

時間: 10:00～11:00

内容: 妊婦さん同士でお悩み相談や情報交換をして、妊娠中の不安を解決しましょう。

助産師や保健師が相談などに応じます。ご家族でのご参加もお待ちしています。

出産後に必要なものを実際に見ることができてよかったです。



参加者の声

先輩ママさんから実際の育児の様子を聞け、産後のイメージが少し持てました。



赤ちゃん ROOM「ころころ」と同日開催のため、2か月から6か月のお子さんの様子を見ていたことができます。



## すくすく広場

対象: 未就園児とその保護者

日程: 月2回、月曜日（詳しくは2ページをご覧ください）

時間: 9:30～11:00（途中出入り自由）

内容: お子さんの身体測定や授乳、離乳食、健康に関する相談ができる場です。

助産師・保健師・管理栄養士が相談などに応じます。



体重測定で順調に大きくなっていることを確認できるのがうれしいです。

すくすく広場に来てから他の曜日にもぽけっとを利用するようになりました。



お問い合わせ: 日野町役場 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574

# ●遊びのひろば 2月の予定●

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。



## ~遊びのひろばに参加される方へのお願い~

- 親子共に自宅で検温をし、発熱や咳・鼻水など体調不良の場合はご利用をお控えください。
- 赤ちゃんを連れて参加される方は、寝かせる時に使用するバスタオルを持参してください。
- 子育てサロン (★マーク) の開催場所は下記、その他の行事はP3を参照してください。

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
折り紙教室 (10:30~11:30)  すくすく広場 (9:30~11:30)  オープンルーム PM	仲良し会 (10:00~11:30) ひなまつり制作★  「ころころ」 <2か月~6か月> (9:30~11:30) おもちゃ作り  オープンルーム PM	子育て広場 (10:00~11:30) オープンで作るお皿★  オープンルーム AM	絵本と遊ぼう (10:15~10:45)  オープンルーム PM	「きらきら」 <1歳> (9:30~11:30) 運動遊び  オープンルーム PM		日曜開催 AM... パパと 遊ぼう  <b>PM...</b> オープン ルーム 13:30~ 15:00
9	10	11	12	13	14	15
お誕生会 (9:30~11:30)  オープンルーム PM	花咲きままさんの バネルシアター会 (10:00~10:30)  オープンルーム PM	建国記念の日	パイン (10:00~11:30) 自由遊び  「ころころ・びよびよ」 <2か月~11か月> & 双子ちゃんサークル (9:30~11:30)  オープンルーム PM	おもちゃ図書館 (9:30~11:00)  親子運動ひろば (10:00~11:30)		
16	17	18	19	20	21	22
折り紙教室 (10:30~11:30)  すくすく広場 (9:30~11:30)  オープンルーム PM	親子でリトミック (10:00~10:45)  オープンルーム PM	離乳食教室 (10:00~12:00)  子育て広場 (10:00~11:30) 自由遊び  図書館 託児サービス (10:00~12:00)  オープンルーム AM	にこにこ <2歳以上> (9:30~11:30) 運動遊び  オープンルーム PM	おもちゃ図書館 (9:30~11:00)  オープンルーム AM	おひざで だっこ のおはなし会 (11:00 から 20分間)	
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	妊婦さんも あそびにおいでよ & ベビーマッサージ (10:00~11:30)  「ぴよぴよ」 <7か月~11か月> (9:30~11:30) おもちゃ作り  オープンルーム PM	オープンルーム AM	パイン (10:00~11:30) 自由遊び  「ころころ」 <2か月~6か月> & プレママサロン (9:30~11:30) *助産師もいるので 相談も出来ます  オープンルーム PM	親子ふれすて (10:00~11:30) おひなさまを作ろう  オープンルーム AM	オープンルーム PM	



わらべ地域子育て支援センター

月~木曜日…9:30~11:30、13:00~15:00

金曜日…9:30~12:00

\*時間内はいつでも遊べます。

## つどいのひろば『ぽけっと』

月~金曜日と8日(日)

9:30~11:30、13:30~16:00

\*水曜日は午前中のみ

\*8日(日)のPMは13:30~15:00



…各地区で開催されている子育てサロンです。天候によって内容が変更される場合があります。各サロンの詳しい情報や申込みについては、サロン開催時や公式LINEにてご確認ください。★印の日は申込みが必要です。

### ＜仲良し会＞

場所：  
南比都佐公民館



### ＜子育て広場＞

場所：必佐公民館



### ＜パイン＞

場所：日野公民館



### ＜ちびっこ サロン＞

場所：西大路公民館



行 事 名	内 容	対象・申込み・参加費・持ち物	場 所	担当・問合せ先
	<b>離乳食教室</b> 離乳食の作り方や進め方などについて学びます。(受付 9:45~) 実際に離乳食を作り、試食をして頂けます。調理中は託児があります。	対:5、6か月頃の赤ちゃんと保護者 申:必要 (10組) *4か月健診受診時から受付 持:エプロン・三角巾・タオルなど	保健センター (ホール、 調理室、和室)	<b>福祉保健課 保健担当</b> TEL 0748-52-6574
	<b>すくすく広場</b> (育児相談・母乳相談等)	身体計測や、保健師・助産師・栄養士に、子育てや健康・栄養について相談できる場です。	対:未就園児と保護者 *相談は 11:00まで	
	<b>プレママサロン</b>	妊娠さん同士や先輩ママさんと一緒にお悩み相談や情報交換をして妊娠中の不安を解消しましょう。(受付 9:45~)	対:妊娠 7~9か月の妊娠さんとパートナー	
	<b>おもちゃ図書館</b>	木のおもちゃで自由に遊びます。 おもちゃの貸し出しもできます。	対:未就園児と保護者	<b>社会福祉協議会</b> TEL 0748-52-1219
	<b>親子運動ひろば</b>	親子で気軽にふれあい遊びや体操を楽しめよう。下のお子さんは託児でできます。(申し込み必要)	対:1歳半以上の未就園児と保護者 申:必要 (15組) 2/6まで受付 費:1組 100円	<b>生涯学習課</b> TEL 0748-52-6566
	<b>親子ぶれすて</b>	「おひなさまを作ろう」 自由遊びの時間もあります。	対:未就園児と保護者 申:必要 (15組) 2/6から受付	
	<b>おひざでだっこのおはなし会</b>	親子で楽しむおはなし会です。	対:3歳くらいまでの子と保護者	<b>町立図書館</b> TEL 0748-53-1644
	<b>図書館託児サービス</b>	保護者が図書館を利用される間、お子さんをお預かりします。	対:0~3歳の子 申:当日、図書館カウンターにて 先着順 (3人まで)	
	<b>折り紙教室</b>	折り紙の先生と一緒に折り紙を楽しめよう。季節に合わせた折り紙も教えてもらいます。	対:未就園児と保護者	<b>わらべ地域子育て支援センター</b> [所在地] いせの 218 (わらべ保育園内) TEL 0748-36-1910
	<b>2月の誕生会</b>	お誕生のお子さんには、手形のマグネットをプレゼント。お誕生日以外の方も来てください。	対:未就園児と保護者	
	<b>妊娠さんもあそびにおいでよ&amp;ベビーマッサージ</b>	妊娠中や産後の困りごと・気になる事・聞きたい事など、先輩ママさんと気軽にお話できます。	対:妊娠さん、未就園児と保護者	
	<b>赤ちゃん ROOM 「ころころ」</b>	同じ位の月齢の赤ちゃんと保護者が集まって、ふれあい遊びをしたり、子育ての困りごとなどをお喋りしたりしています。時間内の出入りは自由です。今月はおもちゃ作りをします。	対:おおむね 2か月~6か月の 赤ちゃんと保護者	<b>つどいのひろば『ぼけっと』</b> [所在地] 河原一丁目 1 番地 TEL 0748-53-2524
	<b>赤ちゃん ROOM 「ぴよぴよ」</b>	同じ位の年齢のお子さんと保護者が集まって、好きなおもちゃで遊んでいます。今月は運動遊びをします。親子で体を使った遊びを楽しみましょう。	対:おおむね 7か月~11か月の 赤ちゃんと保護者	
	<b>年齢別サークル 「きらきら」</b>	同じ位の年齢のお子さんと保護者が集まって、好きなおもちゃで遊んでいます。	対:1歳の未就園児と保護者	
	<b>年齢別サークル 「にこにこ」</b>	今月は運動遊びをします。親子で体を使った遊びを楽しみましょう。	対:2歳以上の未就園児と保護者	
	<b>オープンルーム AM・PM</b>	親子で自由に遊べます。 時間内の出入りは自由です。	対:未就園児と保護者 *日曜日は0~2歳児とそのご家族	
	<b>すくすく広場</b> (育児相談・母乳相談等)	身体計測や、保健師・助産師・栄養士に、子育てや健康・栄養について相談できる場です。自由遊びもできます。	対:未就園児と保護者 *相談は 11:00まで	<b>子育て女性の就労支援コーナー</b> ぼけっと施設内のパソコンで、ハローワークと同じ内容の求人情報を検索したり、就労支援に関する情報を見たりすることができます。 <b>【利用時間】</b> <平日> 9:30~11:30 13:30~15:30
	<b>絵本と遊ぼう</b>	図書館司書さんのおはなし会です。 絵本もたくさん用意しています。	対:未就園児と保護者 申:必要 (12組) 1/5から受付	
	<b>パパと遊ぼう</b>	パパさん集まれ!! お子さんと一緒に、ふれあい遊びや運動遊びを楽しもう。	対:未就園児または0~2歳児と お父さん 申:必要 (12組) 1/8から受付	
	<b>お誕生会</b>	自由遊びの後、みんなでお誕生のお祝いをしましょう。お誕生のお子さんは、親子で写真を撮り、バースデーカードにしてプレゼントします。	対:未就園児と保護者 申:2月生まれのお子さんと保護者のみ (*お誕生日以外の方は自由に参加していただけます。)	
	<b>花咲きままさんのパネルシアター会</b>	赤ちゃんやお子さんと一緒に、歌やお話を楽しみましょう。	対:未就園児と保護者 申:必要 (20組) 1/13から受付	
	<b>双子ちゃんサークル</b>	お子さんを遊ばせながら、保護者同士がお喋りしたり情報交換する場です。	対:双子(多胎児)と保護者	
	<b>親子でリトミック</b>	歌やピアノのリズムに合わせて、親子で遊びましょう。	対:2歳以上のお子さんと保護者 申:必要 (12組) 1/19から受付	



## イベント開催(予告)お知らせ&物品提供のお願い

日野町子育て応援

プラスアルファ

# フードドライブ+α 2026 in 冬 開催決定!

ベビーフードや  
オムツなど…  
未開封のままお家に  
残っていませんか?

「フードドライブ+α」は、多くの方から食品・日用品をご提供いただき、子育て中の皆さんの元へお届けするイベントです。物品の提供を通して社会貢献や食品ロスの削減にも繋がる、人と環境に優しい取り組みです。



### 〈開催に向けて物品提供のお願い〉

【受付期間】1/9(金)～2/13(金)

#### 提供いただけるもの

- ☆未開封で、包装が破損していないもの
- ☆賞味期限が明記されていて、期限が1ヶ月以上あるもの
- ☆常温保存が可能なものの（冷凍・冷蔵・生鮮食品X）



#### フード BOX 設置場所

- 各地区公民館
- 図書館
- ファミサポ
- フレンドマート日野
- 子ども支援課など

#### 例)

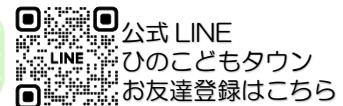
- ・インスタント/レトルト食品
- ・調味料
- ・離乳食
- ・お菓子
- ・缶詰
- ・ティッシュ
- ・タオル類
- ・洗剤など



開催日：2026年2月22日（日）

場 所：林業センター・勤労福祉会館

開催の詳細については、1月下旬  
ごろ、町のホームページや公式LINE  
「ひのこどもタウン」にてご案内します。



【問い合わせ先】フードドライブ+α実行委員会（日野町役場 子ども支援課 0748-52-6583）

## かむ力を身につけよう！ ④しっかりかめる環境づくり



食事をよくかんで食べることは、世代を通じてとても大切だと言われています。

「30回かみましょう」ということを聞いたことがある方が多いと思いますが、ただ伝えるだけでは子ども自身が意識してかみ続けることはむずかしいでしょう。しっかりかめる環境を大人が提供する必要があります。

### 自然とかめる環境づくりのポイント！

#### 1 食事に集中できる環境づくり

食事の前におもちゃや絵本を片付ける、テレビを消す、スマートフォンなどは食事中は使わないなど家族みんなで取り組みましょう！



#### 2 食べ物を大きめにする

幼児食が始まったら、かまないと食べられない大きさの食事（例えばおにぎり△など）を一品用意すると前歯を使ってかみ切るようになります。逆に初めからひと口大という大きさにすると、かますに飲み込んでしまうなど誤嚥や窒息の危険もあるので、やわらかさにも注意が必要です。

子どもが食事をしている時は、目を離さないよう気をつけましょう！

#### 3 足を床につける

足を床につけることで体幹が支えられ、しっかりかむことができます。床に正座することも同様の効果があります。

#### 4 飲み物はなるべく食後に飲む

食事中にお茶をよく飲む子どもは、水分で食べ物を流し込んでいる場合があります。飲み物を少しずつ注ぐなど調整して様子をみましょう。

#### ●洋風きんぴらごぼう●

【材料】（子ども1人分）

- |        |         |           |
|--------|---------|-----------|
| じゃがいも  | … 15 g  | （約1/6個）   |
| ごぼう    | … 15 g  | （約1/6本）   |
| にんじん   | … 8 g   |           |
| さやいんげん | … 3 g   | （1/3本）    |
| ごま油    | … 0.2 g |           |
| しょうゆ   | … 1.5 g | （小さじ1/4）  |
| 砂糖     | … 0.7 g | （小さじ1/4強） |
| 酒      | … 1.5 g |           |
| ケチャップ  | … 6 g   | （小さじ1）    |
| 白ごま    | … 0.1 g |           |

A

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは厚さ3ミリ長さ2センチのせん切りにして、水にさらして水気をきる。
- ②ごぼうもじゃがいもと同じサイズのせん切りにして、水にさらして下茹でし、水気をきる。にんじんも同じサイズのせん切りにし、ゆでて水気を切る。
- ③さやいんげんは長さ1.5センチに切ってゆでて水にとり、水気を切る。
- ④鍋にごま油を入れて①を炒め火が通ったら②を入れ炒める。
- ⑤Aの調味料を混ぜて、④に入れて炒め合わせる。
- ⑥⑤を器に盛り、③を飾り、白ごまをかける。

※野菜は子どもの月齢にあわせたやわらかさに仕上げましょう

「いただきます ごちそうさま2023春・夏号  
を一部編集）