



# 子育て情報

2026年2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	対象者・内容など	申し込み・問い合わせ先
親子運動ひろば	13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(2/6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	13日金 20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	27日金	10:00~11:30	保健センター	「おひなさまを作ろう」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(2/6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	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
<p>●折り紙教室…2日月、16日月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。</p> <p>●2月の誕生会…13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、みんなでお祝いします。誕生月以外の人も遊びに来てください</p> <p>●妊娠さんもあそびにおいてよ&amp;ベビーマッサージ…24日火10:00~11:30 対象:妊娠さん、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話せます。</p>					



毎週 月～金 *日曜開催は 8日	月・火・木・金 AM…9:30~ 11:30 PM…13:30~ 16:00 *火はAMのみ *8日のPMは 13:30~15:00	『ぱけっと』	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いただけます。 時間内の出入りは自由です。	『ぱけっと』 ☎0748-53-2524
------------------------	---	--------	---	-------------------------

つどいのひろば 『ぱけっと』	○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 3日火9:30~11:30 おもちゃ作り 26日木9:30~11:30 ふれあい遊び *26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:おおむね7か月から11か月の赤ちゃんと保護者 24日火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 12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 6日金9:30~11:30 運動遊び ○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日木9:30~11:30 運動遊び ●オーブンルームAM(9:30~11:30)…4日水、13日金、18日水、20日金、25日水、27日金 ●オーブンルームPM(13:30~16:00)…2日月、3日火、5日木、6日金、9日月、10日火、12日木、13日金、16日月、17日火、 19日木、24日火、26日木、27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…2日月、16日月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。 ●絵本と遊ぼう…5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(1/5から受付)12組 ●パパと遊ぼう…8日木9:30~11:30 対象:未就園児または0~2歳児のお子さんとお父さん 親子で好きなおもちゃで遊んだり、ふれあい遊びを楽しみましょう。*要申し込み(1/8から受付)12組 ●日曜開催(オーブンルームPM)…8日木13:30~15:00 対象:未就園児または0~2歳児のお子さんとご家族 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…9日月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。*2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。 ●花咲きママさんのパネルシアター会…10日火10:00~10:30 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。*要申し込み(1/13から受付)20組 ●双子ちゃんサークル…12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。 ●親子でリトミック…17日火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(1/19から受付)12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「ゆっくりおおきくなあれ」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『ぱけっと』・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

「ゆっくりおおきくなあれ」





# 保健カレンダー

2026年2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	3日火・4日水 5日木・9日月 13日金・17日火 19日木・20日金 26日木	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)
	9日月・18日水	13:30~16:00	
離乳食教室	18日水	10:00~12:00 (9:45~受付)	令和7年8月・9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・お子 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)	26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
子育て体験教室	7日土	9:30~11:30	お父さん(パートナー)とお母さん・ そのご家族 沐浴体験・妊婦体験など*要申し込み 母子健康手帳
すくすく広場 (※会場は、つどいのひろば 「ほけっと」です)	2日月・16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	25日水	(受付) 13:00~14:00	令和7年10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	26日木	(受付) 13:00~14:00	令和7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
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	12日木	(受付) 13:00~14:00	令和6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・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	5日木	(受付) 13:00~14:00	令和5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・ 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	4日水	(受付) 13:00~14:00	令和4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・ 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

### たらのねぎ蒸し

#### 材料(2人分)

- 生たら 2切れ(160g)
- 絹ごし豆腐 60g
- 長ねぎ 1本(160g)
- 塩昆布 ひとつまみ(2g)
- 塩 少々
- 酒 大さじ1と1/2
- ごま油 大さじ1/2
- ゆず(薄い半月切り) 8枚
- ポン酢 適量
- 大根おろし 適量
- 一味唐辛子 適量

#### 作り方

- ①たらは、バットに並べて両面に塩をふり、ラップをかけて冷蔵庫に1時間ほどおく。鍋に湯を沸かし、たらをサッとくぐらせて氷水にとり、水気を取る。豆腐は4等分に切る。長ねぎは長さ4~5cmに切ってから縦半分に切る。
- ②耐熱のバットに長ねぎを敷き、塩昆布を散らす。たらを乗せ、空いている所に豆腐を入れる。酒、ごま油(オリーブ油でもよい)を振り、蒸気の上がった蒸し器に入れて7~8分蒸す(蒸し汁は取っておく)
- ③器に盛り、蒸し汁をこしてかけ、ゆずを添える。ポン酢と大根おろしにお好みで一味唐辛子をふって添える。

●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



(1人分)食塩相当量 1.9g 野菜の量 95g

#### 健康推進員の おすすめポイント

生たらは、臭みを取る下ごしらえ  
が大事です。このひと手間で、おい  
しさが各段にアップします。塩昆布  
を使うことで旨味がたらに移りおいし  
く食べられます。