



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



公式LINE

- 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。
- 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…24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 8日	月・火・水・金 AM…9:30～ 11:30 PM…13:30～ 16:00 *木はAMのみ 8日の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
3日 木 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か月の赤ちゃん和保護者
24日 木 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
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
- オープンルームAM(9:30～11:30)…4日 木、13日 金、18日 木、20日 金、25日 木、27日 金
- オープンルームPM(13:30～16:00)…2日 月、3日 木、5日 木、6日 金、9日 月、10日 木、12日 木、13日 金、16日 月、17日 木、
19日 木、24日 木、26日 木、27日 金
*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。
- 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 月 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(オープンルームPM)…8日 月 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。
- 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。
- 花咲きままさんのパネルシアター会…10日 木 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 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(1/19から受付)12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

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日金 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日金・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 「はげつと」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 「はげつと」です)	2日金・16日金	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・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、たらをサツ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、蒸気の上にな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。



(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切です。このひと手間、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。

●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