



子育て情報

2026年3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(3/6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	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	「1年間ありがとう会」 花咲きままさんのパネルシアターです。 春休み中なので、お兄ちゃん・お姉ちゃんもどうぞ! 対象:未就園児と保護者 *要申し込み(3/6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 *19日午後 と31日は 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
				●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。 ●3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。 ●お疲れ様会＆お別れ会…19日木9:30~12:00 みんなで軽食を食べながら楽しみましょう。 *要申し込み(2/19から受付)15組 ●妊娠さんもあそびにおいてよ&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お話しできます。	
つどいのひろば 「ぽけっと」	毎週 月～金 *日曜開催は 8日 *6日金の AMは休み	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	『ぽけっと』	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。	『ぽけっと』 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日火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(2/3から受付)6組 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 ミニ講座「本当はすごい!赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(2/24から受付)6組 ○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、27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 2日月9:30~11:30 みんなで遊ぼう ○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 みんなで遊ぼう ●オープルームAM(9:30~11:30)…10日火、11日水、13日金、25日水、27日金、30日月、31日火 ●オープルーム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日火、23日月、24日火、26日木、30日月、31日火 *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。 ●ゆめっこMAMA主催「お楽しみ会」…4日火10:00~11:00 みんなで楽しく過ごしましょう。 *要申し込み(2/4から受付)20組 ●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(2/5から受付)12組 ●日曜開催(オープルーム)…8日月9:30~11:30、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。 ●すくすく広場…9日月、23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。 ●双子ちゃんサークル…12日火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…16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。 *3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…17日火10:00~10:45 対象:首のすわっている赤ちゃんと保護者 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(2/17から受付)6組 ●ぽけっとCafé…18日火9:30~11:30 ボランティアグループ「まつぱっくり」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だときますよ う。ケーキのテイクアウト(1個100円)もできます。 *要申し込み(2/18から受付)20組 *ケーキと飲み物のセット 100円 *持ち物:お皿、フォーク(子ども用 必要な方のみ)	

*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「ぽけっと」・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3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・10日火 12日木・13日金 24日火・26日木 30日月	9:00~11:30 *要申し込み	食事記録・お薬手帳(お持ちの方)
	9日月・11日水	13:30~16:00	
離乳食教室	11日水	10:00~12:00 (9:45~受付)	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「ぱげっと」です)	26日木	10:00~11:00 (9:45~受付)	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「ぱげっと」です)	9日月・23日月	9:30~11:00	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	18日水	(受付) 13:00~14:00	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	19日木	(受付) 13:00~14:00	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	26日木	(受付) 13:00~14:00	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	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	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

豚肉とごぼうのフライパン蒸し

材料(2人分)

- 豚バラ肉(薄切) 150g
- ごぼう 100g
- にんじん 30g
- えのき 1/2袋(100g)
- しめじ 1パック(100g)
- A
●しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ1
- 青ねぎ(小口切り) 1本分
- 七味唐辛子(お好みで) 適量

作り方

- 豚バラ肉は長さ3~4cmに切る。ごぼうは皮をこそぎ落としてささがきにし、水に2分さらしてから水気をきる。にんじんは、細めの短冊切りにする。えのきは、石づきを切り落とし半分の長さに切る。しめじは、石づきを切り落として、ほぐす。
- フライパンにごぼうを敷き、豚肉を広げて乗せる。にんじんときのこを均一に乗せ、Aを混ぜて回しかける。ふたをして中火にかけ、6~7分蒸し焼きにする。
- 器に盛り、青ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子を振る。

●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

豚バラ肉のうまみが野菜やきのこに移り
食物繊維もたっぷり摂れ、主菜にも向く一品です。
旬のごぼうでぜひお試しください!



(1人分)食塩相当量 1.4g 野菜ときのこの量 192g

お詫びと訂正

10月号に掲載しました「秋の簡単白あえ」の材料表記の一部に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

【正しい分量】

- | | |
|---------------|----------------|
| ●白すりごま | 大さじ1と1/2 |
| ●砂糖※ | 小さじ4 |
| ※さつまいもの甘さで要加減 | |
| ●しょうゆ | 小さじ3/4 |
| ●塩 | 少々 |