



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
<div>  <p>公式LINE</p> </div> <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。 ●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 金 9:30～12:00 みんなで軽食を食べながら楽しもう。 *要申し込み(2/19から受付)15組 ●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。</p>					
毎週 月～金 *日曜開催は 8日 *6日 金の AMは休み	月・火・水・木 AM…9:30～ 11:30 PM…13:30～ 16:00 *金は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	
<p>○赤ちゃんROOM「ころころ」…対象:おむね2か月から6か月の赤ちゃん と保護者 3日 木 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 金 9:30～11:30 ふれあい遊び *26日はプレ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「びよびよ」…対象:おむね7か月から11か月の赤ちゃん と保護者 24日 木 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」「びよびよ」…対象:おむね2か月から11か月の赤ちゃん と保護者 12日 金 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 金 9:30～11:30 みんなで遊ぼう ●オープンルームAM(9:30～11:30)…10日 木、11日 木、13日 金、25日 木、27日 金、30日 月、31日 木 ●オープンルームPM(13:30～16:00)…2日 月、3日 木、5日 金、6日 金、9日 月、10日 木、12日 金、13日 金、16日 月、17日 木、 19日 金、23日 月、24日 木、26日 金、30日 月、31日 木 *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 木 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 金 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(オープンルーム)…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 金 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。誕生月のお影さんは、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と保護者影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 木 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 ●ぼけっとCafé…18日 木 9:30～11:30 ボランティアグループ「まつぼっくり」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ただきますよ 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)</p>					

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「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 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 ・11日 水	13:30～16:00	
離乳食教室	11日 水	10:00～12:00 (9:45～受付)	令和7年9月・10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「ぼけっと」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
すくすく広場 (※会場は、つどいのひろば「ぼけっと」です)	9日 月 ・23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	18日 水	(受付) 13:00～14:00	令和7年11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	19日 木	(受付) 13:00～14:00	令和7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 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	令和6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 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9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9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

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
- A ●みりん …… 大さじ2
- A ●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

- ① 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ざがきにし、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切る。しめじは、石づきを切り落として、ほぐす。
- ② 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。
- ③ 器に盛り、青ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子を振る。

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
- A ※さつまいもの甘さで要加減
- しょうゆ …… 小さじ3/4
- 塩 …… 少々

●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