



# 子育て情報

2026年 4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
おもちゃ図書館	10日金 17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きます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子ぶれすて	24日金	10:00~11:30	保健センター	子どもの日の工作 自由遊びの時間もあります。 *要申し込み(4/3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
				<ul style="list-style-type: none"> <li>●折り紙教室…6日金、20日金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。</li> <li>●4月の誕生会…10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。</li> <li>●妊婦さんもおそびにおいでよ&amp;ベビーマッサージ…28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できます。</li> </ul>	
	毎週 月~金 *日曜開催は12日	月・火・水・金 AM…9:30~11:30 PM…13:30~16:00 *火はAMのみ *12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
				<ul style="list-style-type: none"> <li>○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 14日木9:30~11:30 手形足形アート</li> <li>○赤ちゃんROOM「びよびよ」…対象:おおむね7か月から11か月の赤ちゃんと保護者 21日木9:30~11:30 手形足形アート</li> <li>○赤ちゃんROOM「ころころ」「びよびよ」…対象:おおむね2か月から11か月の赤ちゃんと保護者 7日木13:30~15:30、23日木9:30~11:30 親子で遊んだり、ふれあい遊びをしたりしています。 *23日はプレマサロンも一緒にいきます。保健師・助産師がいますので、相談も気軽にできます。</li> <li>○年齢別サークル「さらさら」「にこにこ」…対象:1歳以上のお子さんと保護者 17日金10:00~10:30 おはなしもくもくさんのおはなし会</li> <li>●オープンルームAM(9:30~11:30)…1日木、3日金、6日金、7日木、8日木、9日木、10日金、15日木、22日木、24日金、28日木、30日木</li> <li>●オープンルームPM(13:30~16:00)…2日木、3日金、6日金、9日木、10日金、13日金、14日木、16日木、17日金、20日木、21日木、23日木、24日金、27日金、30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。</li> <li>●絵本と遊ぼう…2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(3/2から受付)12組</li> <li>●日曜開催(オープンルーム)…12日金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。</li> <li>●すくすく広場…13日金、27日金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。</li> <li>●双子ちゃんサークル…9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。</li> <li>●ベビーマッサージ教室…16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(3/16から受付)6組</li> <li>●お誕生会…20日金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プレゼントします。*4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。</li> <li>●0歳からの運動あそび…28日木13:30~14:30 対象:令和7年10月・11月生まれの赤ちゃん和保護者 親子でふれあい遊びをしながら、ひとりで歩くまでに大切なポイントを学びましょう。 *要申し込み(4か月健診時に受付)</li> </ul>	

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「ゆっくりにあそびあそび」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「ゆっくりにあそびあそび」





# 保健カレンダー

2026年4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	7日 <span>火</span> ・9日 <span>木</span> 10日 <span>金</span> ・14日 <span>火</span> 20日 <span>月</span> ・27日 <span>日</span>	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)
	1日 <span>水</span> ・9日 <span>木</span> 20日 <span>月</span> ・27日 <span>日</span> 28日 <span>火</span>	13:30~16:00		
離乳食教室	9日 <span>木</span>	10:00~12:00 (9:45~受付)	令和7年10月・11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)	23日 <span>木</span>	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)	13日 <span>月</span> ・27日 <span>日</span>	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
0歳からの運動遊び (※会場は、つどいのひろば「ぼけっと」です)	28日 <span>火</span>	13:30~14:30	令和7年10月・11月生まれのお子さんと保護者	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)
4か月児健康診査	22日 <span>水</span>	(受付) 13:00~14:00	令和7年12月生まれのお子さん	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	23日 <span>木</span>	(受付) 13:00~14:00	令和7年6月生まれのお子さん	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	16日 <span>木</span>	(受付) 13:00~14:00	令和6年8月生まれのお子さん	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	15日 <span>水</span>	(受付) 13:00~14:00	令和5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・バスタオル *親子で歯を磨いてお越しください
健康測定会	30日 <span>木</span>	9:30~11:30	日野町在住の方 【内容】 身体測定(体組成計)、血圧、握力、開眼片足立ち、フレイルチェックなど	身体計測は素足で行います。 靴下など素足になりやすい服装でお越しください。

◆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

### 豆腐のあったか野菜あんかけ

#### 材料(2人分)

- 豆腐(絹ごし).....200g
- にんじん.....40g
- 白菜.....100g
- 卵.....2個
- 青ねぎ(小口切り).....1本分
- 片栗粉.....大さじ1
- 油.....適量
- 水.....200mL
- しょうゆ.....大さじ1
- 土しょうが.....小さじ1
- 顆粒和風だし.....小さじ1/2
- 水溶き片栗粉
- 水.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ2

#### 作り方

- ① にんじんは細切り、白菜は5mm幅に切る。
- ② 豆腐は2等分し、キッチンペーパーで水気をふき取って大さじ1の片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をあたため、②の豆腐をこんがり焼いて油を切り、器にとる。
- ④ フライパンをきれいにし、油少々を足して①の野菜を炒め、火が通ったら混ぜ合わせたAを入れる。沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ④に溶きほぐした卵を加え、ひと混ぜして火を通す。③の豆腐の上にかけて、仕上げに青ねぎを散らす。



(1人分)食塩相当量 1.8g 野菜の量 85g

#### 健康推進員の おすすめポイント

彩りもよく子どもから高齢者まであらゆる年代向けの野菜がたっぷり摂れるお料理です。しめじなどを加えるとさらに旨味が増します。

●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