



子育て情報

2026年 5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	8日 ^金 15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	15日 ^金	10:00~11:30	図書館 (視聴覚室)	わくわく絵本読み聞かせ *要申し込み(4/24から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
公開保育 「あそびにおいでよ」	26日 ^火	10:00~11:00	わらべ保育園	年齢のクラスに入って、一緒に遊びます。 *要申し込み(5/18から受付) 1・2歳児とも各3組	わらべ保育園 ☎0748-52-5555
わらべ 地域子育て 支援センター	毎週 月~ ^金	同・ ^火 ・ ^水 ・ ^木 ・ ^金 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…18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。
- 5月の誕生会…8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。
- 妊婦さんもおそびにおいでよ&ベビーマッサージ…26日^火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。

毎週 月~ ^金 *日曜開催は 10日	同・ ^火 ・ ^水 ・ ^金 AM…9:30~ 11:30 PM…13:30~ 16:00 * ^水 はAMのみ *10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。さようだいの未就園児と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:おむね2か月から6か月の赤ちゃんと保護者
12日^火9:30~11:30 おもちゃ作り
- 赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」…対象:おむね7か月から11か月の赤ちゃんと保護者
19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:おむね2か月から11か月の赤ちゃんと保護者
22日^金13:30~15:30、28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。
*28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。
- 年齢別サークル「きらきら」…対象:1歳のお子さんと保護者
8日^金10:00~11:30 しゃぼん玉で遊ぼう
- 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
15日^金10:00~11:30 しゃぼん玉で遊ぼう
- オープニングAM(9:30~11:30)…1日^金、13日^水、14日^木、20日^水、22日^金、26日^火、27日^水、29日^金
- オープニングPM(13:30~16:00)…1日^金、7日^木、8日^金、11日^日、12日^火、14日^木、15日^金、18日^日、19日^火、21日^木、25日^日、28日^水、29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。
- 絵本と遊ぼう…7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(4/7から受付)12組
- パパ・ママと遊ぼう…10日^日10:00~11:00、対象:未就園児または0~2歳児のお子さんご家族
町内のボランティアグループ「日野レクリエーション協会とんぼ」さんと一緒に、親子でふれあい遊びをしたり簡単なおもちゃを作ったりして楽しく過ごしましょう。 *要申し込み(4/10から受付)15組
- 日曜開催(オープニングPM)…10日^日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。
- すくすく広場…11日^日、25日^日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…14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。
- お誕生会…18日^日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プレゼントします。*5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。
- 親子でリトミック…21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(4/21から受付)12組
- 0歳からの運動あそび…26日^火13:30~14:30 対象:令和7年11月・12月生まれの赤ちゃんと保護者
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)

つどいのひろば
『ぼけっと』



町ホームページ

町ホームページ
「ゆっくりおおくなあれ」



*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。



保健カレンダー

2026年5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	11日月・12日火 14日木・18日土 20日金・28日金	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)
	7日木・11日金 18日土・19日火 26日火	13:30~16:00		
離乳食教室	14日木	10:00~12:00 (9:45~受付)	令和7年11月・12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「まけっと」です)	28日金	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「まけっと」です)	11日月・25日土	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「まけっと」です)	26日火	13:30~14:30	令和7年11月・12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	27日水	(受付) 13:00~14:00	令和8年1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	28日木	(受付) 13:00~14:00	令和7年7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	21日金	(受付) 13:00~14:00	令和6年9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	20日木	(受付) 13:00~14:00	令和5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・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	13日金	(受付) 13:00~14:00	令和4年10月・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・バスタオル・検尿 *親子で歯を磨いてお越しください
健康測定会	25日土	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

鶏むね肉とブロッコリーのとろみ炒め

材料(2人分)

- 鶏肉(むね肉) …………… 1枚(300g)
- ブロッコリー …………… 200g
- にんじん …………… 30g
- うずらの卵(水煮) …………… 4個
- しょうが(薄切) …………… 1かけ分
- A ●酒 …………… 大さじ1/2
- 塩、こしょう …………… 各少々
- B ●水 …………… 150mL
- 酒 …………… 大さじ1
- 片栗粉、しょうゆ ……各大さじ1/2
- 顆粒鶏がらスープの素…小さじ1
- 塩、こしょう …………… 各少々
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- ①鶏肉は、ひと口大のそぎ切りにし、Aをもみ込む。にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉、にんじん、しょうがを入れ、返ししながら3~4分炒める。
- ③②に冷凍ブロッコリーなら凍ったまま加え強めの中火で2分ほど炒める。(生のブロッコリーなら、予め小房に分けて固めにゆでておくか、皿に置き大さじ1杯の水をかけてふんわりとラップして電子レンジに2分ほどかける)
- ④③にうずらの卵とBを合わせたものを入れて混ぜながらとろみがつくまで1分ほど煮る。ごま油を回し入れ、火を止める。



(1人分)食塩相当量 1.8g 野菜の量 120g

健康推進員の おすすめポイント

鶏むね肉は、低価格で手軽に購入でき低脂肪でたんぱく質を多く含む食材です。またブロッコリーも野菜の中では比較的多くのたんぱく質が含まれています。季節を問わない簡単なお料理なので、ぜひお試しください!

●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