



ゆっくりおおきなあれ

～第170号（遊びのひろば6月の予定）～



2026年5月1日発行
日野町子育て支援チーム
(代表：日野町子ども支援課)
TEL 0748-52-6583
FAX 0748-52-0089

こんにちは！

日野町ファミリーサポートセンターです

子育て中の「ちょっとお手伝いしてほしい」そんな保護者さんたち【依頼会員】と「何かお手伝いできることないかな？」とお考えの町内のボランティアさん【協力会員】をつなぐのが日野町ファミリーサポートセンター【ファミサポ】です。

町内に在住または在勤の
0歳～15歳(中学3年生)までの
お子さんがおられる保護者さんであれば、
どなたでも会員登録いただけます。
【依頼会員】

日野町在住の20歳以上の方であれば
協力会員養成講座を受講後
協力会員としてご登録・活動いただけます。
【協力会員】

※保育士資格等お持ちの方は一部講座の免除あり

依頼会員と協力会員の相互の協力で活動が行われ、依頼会員から協力会員にお礼として報酬が支払われます。(1時間まで700円～、送迎30分以内400円～)



ファミサポに登録されている協力会員さんのほとんどが
ご自身も子育て中のママさんです。
「わが子が学校に行っている間に」「わが子も連れてちょっとの時間、送迎だけ」
など、隙間の時間でファミサポ活動をされています。
ご興味のある方、是非お気軽にご相談ください♪



【問合せ先】ファミリーサポートセンター TEL 080-9752-1515

ファミサポの事務所は
6月1日より、西大路
幼稚園舎に移転します！



～1歳までの赤ちゃんにおむつ引換券を配布します～

「1歳までのおむつプレゼント」が始まりました！



1歳までの赤ちゃんへ「おむつ引換券」をお渡ししています(令和7年5月～令和8年2月に誕生されている方には郵送済み) つどいのひろば『ぼけっと』へ遊びに行き、紙おむつを受け取ってください。

支給対象

12か月未満の
子どもさんの
保護者

配布

紙おむつ
1回につき
1パック
(月2回まで)

受取場所

つどいのひろば
『ぼけっと』

引換券配布

新生児訪問時
(概ね2か月ごろ)



詳しくは、
こちら

おむつの受け取り方法(流れ)

- 『ぼけっと』へ来所
- 受付で記名・引換券を渡す
- 開催時間内は自由に遊べます。
(イベント日を除く)
- 帰りにおむつを受け取り
(残りの引換券も返却します)



つどいのひろば『ぼけっと』

赤ちゃん連れに「おすすめの日」

(開催日・詳細はP2～P3を参照ください)

- **すくすく広場**…身長、身体測定をしたり、相談できる場です。
- **赤ちゃんROOM**…同じ月齢の赤ちゃんが集まる日です。
- **0歳からの運動あそび**…4か月健診で案内します。

つどいのひろば『ぼけっと』 場所：松尾公園向かい
TEL 0748-53-2524 (松尾公園の駐車場に車を停めてください)

【問合せ先】
日野町子ども支援課 0748-52-6583

●遊びのひろば 6月の予定●

<対象> 町内の未就園児とその保護者

* 『ぼけっと』の日曜開催は 0～2歳児とそご家族

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。



～遊びのひろばに参加される方へのお願い～

- 親子共に自宅で検温をし、発熱や咳・鼻水など体調不良の場合はご利用をお控えください。
- 赤ちゃんを連れて参加される方は、寝かせる時に使用するバスタオルを持参してください。
- 子育てサロン（☆マーク）の開催場所は下記、その他の行事はP3を参照してください。

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
折り紙教室 (10:30～11:30) オープンルーム AM オープンルーム PM	オープンルーム AM 「ころころ・びよびよ」 <2か月～11か月> (13:30～15:30)	ぼけっと Café (9:30～11:30)	絵本と遊ぼう (10:15～10:45) オープンルーム PM	「きらきら」 <1歳> (9:30～11:30) おやつ作り オープンルーム PM		
8	9	10	11	12	13	14
すくすく広場 (9:30～11:30) オープンルーム PM	「ころころ」 <2か月～6か月> (10:00～11:30) ミニ講座 オープンルーム PM	図書館 ちびっこ広場 (10:00～12:00) ☆子育て広場 (10:00～11:30) 自由遊び オープンルーム AM	☆パイン (10:00～11:30) 自由遊び 公開保育 「あそびにおいでよ」 (10:00～11:00) 第二わらべ保育園 離乳食教室 (10:00～12:00) オープンルーム AM & 双子ちゃんサークル (9:30～11:30) オープンルーム PM	おもちゃ図書館 (9:30～11:00) 6月の誕生会 (10:30～11:00) 親子運動ひろば (10:00～11:30) オープンルーム AM オープンルーム PM		日曜開催 オープン ルーム AM・PM
15	16	17	18	19	20	21
折り紙教室 (10:30～11:30) お誕生会 (9:30～11:30) オープンルーム PM	「びよびよ」 <7か月～11か月> (10:00～11:30) ミニ講座 オープンルーム PM	図書館 ちびっこ広場 (10:00～12:00) オープンルーム AM 制作の日 (10:00～11:30)	オープンルーム AM オープンルーム PM	おもちゃ図書館 (9:30～11:00) 「にこにこ」 <2歳以上> (9:30～11:30) おやつ作り オープンルーム PM	おひざで だっこの おはなし会 (11:00 から 20分間)	
22	23	24	25	26	27	28
すくすく広場 (9:30～11:30) オープンルーム PM	妊婦さんも あそびにおいでよ & ベビーマッサージ (10:00～11:30) オープンルーム AM 0歳からの運動遊び (13:30～14:30)	☆子育て広場 (10:00～11:30) ★バランスボール オープンルーム AM	☆パイン (10:00～11:30) ★バスと電車の乗ろう 「ころころ・びよびよ」 <2か月～11か月> & プレママサロン (9:30～11:30) *助産師もいるので 相談も出来ます オープンルーム PM	親子ふれすて (10:00～11:30) ちびっこ運動会 オープンルーム AM オープンルーム PM		
29	30	わらべ地域子育て支援センター 月～木曜日…9:30～11:30、 13:00～15:00 金曜日…9:30～12:00 *時間内はいつでも遊べます。		つどいのひろば『ぼけっと』 月～金曜日と14日(日) 9:30～11:30、13:30～16:00 *水曜日は午前中のみ *14日(日)のPMは13:30～15:00		



☆…各地区で開催されている子育てサロンです。天候によって内容が変更される場合があります。各サロンの詳しい情報や申込みについては、サロン開催時や下記の公式LINEにてご確認ください。★印の日は申込みが必要です。

<子育て広場> 第2・4水曜日 10:00～11:30 場所: 必佐公民館		<パイン> 第2・4木曜日 10:00～11:30 場所: 日野公民館	
--	--	--	--

- * 南比都佐地区の「仲良し会」は夏休み期間のみの開催となります。
- * 西大路地区の「ちびっこサロン」はR8年3月末で終了しました。

	行事名	内 容	対象・申込み・参加費・持ち物	場 所	担当・問合せ先
	離乳食教室	離乳食の作り方や進め方などについて学びます。(受付9:45~)実際に離乳食を作り、試食をして頂けます。調理中は託児があります。	対:5、6か月頃の赤ちゃんと保護者 申:必要(10組) *4か月健診受診時から受付 持:エプロン・三角巾・タオルなど	保健センター (ホール、調理室、和室)	福祉保健課 保健担当 TEL 0748-52-6574
	すくすく広場 (育児相談・母乳相談等)	身体計測をしたり、保健師・助産師・栄養士に、子育てや健康・栄養について相談したりできる場です。	対:未就園児と保護者 *相談は11:00まで	つどいのひろば 『ぼけっと』	
	プレママサロン	妊婦さん同士や先輩ママさんと一緒にお悩み相談や情報交換をして妊娠中の不安を解消しましょう。(受付9:45~)	対:妊娠7~9か月の妊婦さんとパートナー		
	0歳からの運動あそび	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。	対:令和7年12月~令和8年1月生まれの赤ちゃんと保護者 申:必要 *4か月健診受診時から受付		
	おもちゃ図書館	木のおもちゃで自由に遊びます。おもちゃの貸し出しもできます。	対:未就園児と保護者	保健センター (ホール)	社会福祉協議会 TEL 0748-52-1219
	親子運動ひろば	親子で気軽にふれあい遊びや体操を楽しみましょう。下のお子さんは託児できます。(申し込み必要)	対:1歳半以上の未就園児と保護者 申:必要(15組) 費:1組100円	日野公民館 (ホール)	生涯学習課 TEL 0748-52-6566
	親子ふれすて	「ちびっこ運動会」楽しい競技がたくさん!親子で体を動かしましょう。	対:未就園児と保護者・きょうだい 申:必要(15組) 4/24から受付	日野公民館 (ホール)	
	おひぎでだっこのおはなし会	親子で楽しむおはなし会です。	対:3歳くらいまでのお子さんと保護者	図書館 (じゅうたんの部屋)	町立図書館 TEL 0748-53-1644
	図書館ちびっこ広場	親子で過ごせる図書館広場。託児もあるのでゆっくり図書館を利用することもできます。	対:0~3歳のお子さん 申:当日、図書館カウンターにて *託児については事前予約もできます。	図書館 (視聴覚室)	
	公開保育「あそびにおいでよ」	お子さんの年齢のクラスで遊びます。	対:未就園児と保護者 申:必要(1・2歳児 各3組) 6/1から受付	第二わらべ保育園	第二わらべ保育園 TEL 0748-36-3559
	折り紙教室	折り紙の先生と一緒に折り紙を楽しみましょう。季節に合わせた折り紙も教えてもらえます。	対:未就園児と保護者	わらべ地域子育て支援センター [所在地] いせの218 (わらべ保育園内) TEL 0748-36-1910	
	6月の誕生会	お誕生のお子さんには、手形のマグネットをプレゼント。お誕生月以外の方も来てください。	対:未就園児と保護者		
	妊婦さんもおそびにおいでよ & ハッピーマッサージ	妊娠中や産後の困りごと・気になる事・聞きたい事など、先輩ママさんと気軽にお話できます。	対:妊婦さん、未就園児と保護者		
	制作の日	ボランティアグループ「こびとのくつやさん」と一緒に制作を楽しみましょう。	対:未就園児と保護者 申:必要(15組) 5/18から受付		
	赤ちゃん ROOM「ころころ」	同じ位の月齢の赤ちゃんや保護者が集まって、ふれあい遊びをしたり子育ての悩みなどをお喋りしたりしています。	対:おおむね2か月~6か月の赤ちゃんや保護者 申:ミニ講座のみ必要(5/11~受付)	つどいのひろば『ぼけっと』 [所在地] 河原一丁目1番地 TEL 0748-53-2524	
	赤ちゃん ROOM「びよびよ」	*6/9(ころころ)、6/16(びよびよ)は「赤ちゃんの運動発達のミニ講座」をします。	対:おおむね7か月~11か月の赤ちゃんや保護者 申:ミニ講座のみ必要(5/18~受付)		
	年齢別サークル「きらきら」	同じ位の年齢のお子さんと保護者が集まって、好きなおもちゃで遊んでいます。	対:1歳の未就園児と保護者 申:必要(12組) 5/7から受付 持:ボール・タオル・エプロン・三角巾 (*子ども用はあれば)		
	年齢別サークル「にこにこ」	6月は、親子で「おやつ作り」をします。アレルギーのある方は申込み時にお知らせください。	対:2歳以上の未就園児と保護者 申:必要(12組) 5/15から受付 持:ボール・タオル・エプロン・三角巾 (*子ども用はあれば)		
	オープンルーム AM・PM	親子で自由に遊べます。時間内の出入りは自由です。	対:未就園児と保護者 *日曜日は0~2歳児とご家族		
	絵本と遊ぼう	図書館司書さんのおはなし会です。絵本もたくさん用意しています。	対:未就園児と保護者 申:必要(12組) 5/7から受付		
	双子ちゃんサークル	お子さんを遊ばせながら、保護者同士がお喋りや情報交換をする場です。	対:双子(多胎児)と保護者		
	お誕生会	自由遊びの後、みんなでお誕生のお祝いを楽しみましょう。お誕生のお子さんは、親子で写真を撮り、バースデーカードにしてプレゼントします。	対:未就園児と保護者 申:6月生まれのお子さんと保護者のみ (*お誕生月以外の方は自由に参加していただけます。)		

**子育て女性の
就労支援コーナー**

ぼけっと施設内のパソコンで、ハローワークと同じ内容の求人情報を検索したり、就労支援に関する情報を見たりすることができます。

【利用時間】
＜平日＞ 9:30~11:30
13:30~15:30



子どもと一緒に図書館へ行こう

「図書館に行ってみたいけど、子どもが騒いだらどうしよう…」と思ったことはありませんか？
そんな方のために、日野町立図書館では未就園児とその保護者の方向けに「**図書館ちびっこ広場**」を開催しています。おもちゃや絵本に囲まれて、思い思いにのんびり過ごせる場所としてご利用いただけます。

また、「本を選びたい」「少しでも一人で本を読みたい」という時には、子育てサポーターによる託児も行っています。(安全のため託児利用中は館内でお過ごし下さい。)

【開催日時】毎月第2・3水曜日 10:00~12:00 (受付は11:30まで)

【場所】日野町立図書館 視聴覚室

【対象】未就園児とその保護者

* 詳しい日程等は日野町立図書館 HP をご覧ください。

ホームページ



公式 LINE
「遊びのひろば
スタンプラリー」
スポットです！
ぜひ遊びに
行ってみてね。



図書館デビューのきっかけとして、どうぞご利用ください。

【問合せ先】日野町立図書館 日野町松尾 1655 番地 TEL (0748-53-1644)

早寝・早起き・朝ごはんが脳を育てる

① 幸せホルモンから金のルールを☆

昔から「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康のために良いと言われていますが、脳を育てて“やる気”を引き出すにも、この生活習慣がカギになります。
今回からシリーズで実践につながる**ヒント**をお伝えしていきます。



● 脳を育てる「金のルール」

脳を動かしているのは、神経を流れる電気信号です。この信号がスムーズならば、好奇心にあふれ、集中力があり、やる気が継続し、記憶力とセンスのいい脳になります。
信号を制御するホルモン分泌を促す「**早寝・早起き・朝ごはん**」の生活習慣がとても大切です。これに「**適度な運動**」と「**読書**」を加えた金のルールが脳を育てます。

● 幸せホルモン「セロトニン」は早起きで！

セロトニンは、目の奥にある網膜に朝日が当たることで分泌が促され、脳神経信号を活性化させるホルモンで、脳のアクセル役になっています。これにより穏やかな感情をもたらし、やる気を下支えします。

穏やかな感情は、脳の学習効果にも大きく影響し、起きる間に脳が収集する情報量が圧倒的に多くなり、成績のみならず運動や芸術のセンスにも関わってきます。

またセロトニンは生きる力の根源となる自己肯定感を高める要素もあるようです。

早起きすることは、自己肯定感の高い、落ち込みにくい日常を手に入れることにもつながるのです。

【セロトニンの主な働き】

脳全体の信号伝達を活性化して
目覚めを良くする

“穏やかな感情”を
1日中脳にもたらし、
キレることが少なくなる

達成感を得やすくなり
やる気が出る

セロトニンが出ている
子は夜、脳が蓄積する
知恵・知識量が多い



～おすすめレシピ～

● 手まり寿司 ● ☆お祝いメニューに☆

【材料】(子ども1人分)

干しいたけ……………0.5g

砂糖……………0.8g (小さじ1/4強)

しょうゆ・みりん……………各1.5g (小さじ1/4)

A [にんじん…5g

きゅうり…4g

米……………50g (1/3合)

米酢……………1g (小さじ1/5)

砂糖……………1g (小さじ1/3)

B [ホールコーン…5g (小さじ1)

白ごま…適量

【作り方】

- ①干しいたけは、水で戻してみじん切りにし、Aで煮る。
- ②にんじんは、皮をむいて厚さ3ミリの薄切りにし、桜の形に型ぬきしてゆでる。
- ③きゅうりは、さっとゆでて水で冷やし、水気をきって輪切りにする。
- ④米は研いで30分吸水させてから、通常の水加減で炊く。
- ⑤炊いたら、合わせておいたBと①と③・ホールコーン・白ごまを混ぜる。
- ⑥⑤をラップで2つに丸め、ラップをはずし②の上に飾る。

(いただきます ごちそうさま 2025春号) を一部編集)