

## 対象 町内の未就園児



ひので育ててよかった  
ひので育ててよかった



○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。

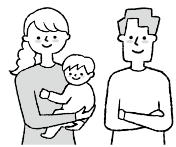
子育て情報の公式LINE「ひのこどもタウン」です。ぜひ登録してください。

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
町立保育所・こども園 園開放「きつぱらんど」	14日 ㊗	10:00~11:00 (受付9:45~10:00)	桜谷こども園 (第2園舎)	園で遊ぼう！ 対象:6か月以上の乳幼児と保護者 *要申し込み(1週間前から受付)10組	桜谷こども園 (第2園舎) ☎0748-53-0390
親子運動ひろば	10日 ㊗	10:00~11:30	日野公民館 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 15組 *参加費1組100円	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	10日 ㊗ 17日 ㊗	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 ㊗	10:00~11:30	保健センター	わくわくパルーンアート *要申し込み(7/3から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
わらべ地域子育てセンター「すまいる」	毎週 ㊗~㊿	㊗ 9:30~11:30 ㊿ 13:00~15:00 ㊸ 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。	わらべ地域子育てセンター「すまいる」 ☎0748-36-1910
<p>●折り紙教室…6日 ㊗ 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。</p> <p>●7月の誕生会…10日 ㊗ 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。</p> <p>●妊婦さんもおそびにおいてよ&amp;ベビーマッサージ…28日 ㊗ 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 ㊗~㊿ *日曜開催は12日	㊗ 9:30~11:30 ㊿ 13:30~16:00 *㊸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
<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 14日 ㊗ 9:30~11:30 ガムテープバック作り</p> <p>○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 21日 ㊗ 9:30~11:30 おもちゃ作り</p> <p>○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 7日 ㊗ 13:30~15:30 ママストレッチ *動きやすい服装で来てください。 23日 ㊿ 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。</p> <p>○年齢別サークル「きらきら」…対象:1歳のお子さんと保護者 3日 ㊗ 9:30~11:30 スタンプ遊び *汚れてもよい服装で来てください。</p> <p>○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 17日 ㊗ 9:30~11:30 スタンプ遊び *汚れてもよい服装で来てください。</p> <p>●オープンルームAM(9:30~11:30)…7日 ㊗、8日 ㊿、9日 ㊸、10日 ㊿、15日 ㊿、22日 ㊿、24日 ㊿、28日 ㊿、29日 ㊿、30日 ㊸、31日 ㊿</p> <p>●オープンルームPM(13:30~16:00)…2日 ㊿、3日 ㊿、6日 ㊗、9日 ㊸、10日 ㊿、13日 ㊗、14日 ㊿、16日 ㊸、17日 ㊿、21日 ㊿、23日 ㊿、24日 ㊿、27日 ㊗、30日 ㊸、31日 ㊿</p> <p>*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。</p> <p>●ゆめっこMAMA主催「夏まつり」…1日 ㊿ 9:30~11:30 みんなで夏祭りを楽しみましょう。 *要申し込み(6/1から受付)20組</p> <p>●絵本と遊ぼう…2日 ㊿ 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(6/2から受付)12組</p> <p>●すくすく広場…6日 ㊗、27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。</p> <p>●双子ちゃんサークル…9日 ㊿ 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。</p> <p>●日曜開催…12日 ㊗ AM パパと遊ぼう 9:30~11:30 対象:未就園児または0~2歳児のお子さんとお父さん 親子で好きなおもちゃで遊んだり、ふれあい遊びを楽しみましょう。 *要申し込み(6/12から受付)12組 PM オープンルーム 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。</p> <p>●お誕生会…13日 ㊗ 9:30~11:30 自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のおさんは、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。*7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。</p> <p>●親子でリトミック…16日 ㊿ 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(6/16から受付)12組</p> <p>●0歳からの運動あそび…28日 ㊗ 13:30~14:30 対象:令和8年1月・令和8年2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、ひとり歩きまで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)</p>					

\*この他に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。



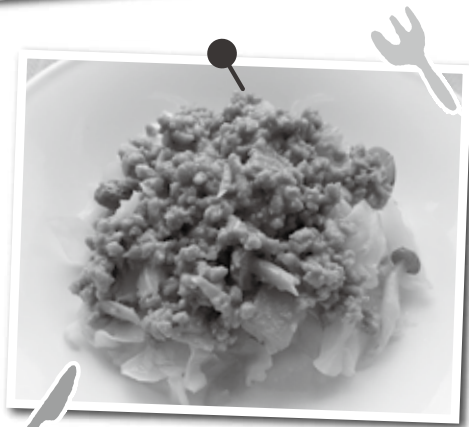
町ホームページ  
「ゆっくりおおきなあれ」



行事内容	日程・時間	対象者・内容など	持ち物・備考
栄養相談	1日☎・6日☎ 7日☎・10日☎ 14日☎・23日☎	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☎・2日☎ 9日☎・17日☎ 27日☎		
離乳食教室	9日☎	令和8年1月・2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「ばけっと」です)	23日☎	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「ばけっと」です)	6日☎・27日☎	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「ばけっと」です)	28日☎	令和8年1月・2月生まれのお子さん と保護者	お子さんに必要なもの(バスタオル・ミルク・オムツなど)
4か月児健康診査	22日☎	(受付) 13:00～13:30 令和8年3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☎	(受付) 13:00～13:45 令和7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
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	16日☎	(受付) 13:00～13:45 令和6年10月・11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☎	(受付) 13:00～14:00 令和6年1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	29日☎	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。

毎日！減塩・野菜 350g 摂取で生活習慣予防

## 健康推進員 おすすめ料理



### 蒸しキャベツの坦々だれ

(1人分)食塩相当量 1.2g  
野菜の量 145g

#### 材料(2人分)

- キャベツ …………… 小1/4個(250g)
- にんじん …………… 小1/5個(30g)
- しめじ …………… 1/4パック(25g)
- 豚ひき肉 …………… 150g
- A ●にんにく(みじん切り)…1/2かけ(2.5g)
- しょうが(みじん切り)…1/2かけ(7.5g)
- 豆板醤 …………… 小さじ1/4
- B ●白練りごま …………… 大さじ2
- しょうゆ …………… 小さじ1/2
- ラー油 …………… 大さじ1/4
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- ザーサイ(味付け瓶詰めのみじん切したもの)…5g
- サラダ油 …………… 小さじ2
- みそ …………… 小さじ1
- 水 …………… 25ml
- 酒 …………… 大さじ1と1/2
- 水 …………… 大さじ1と1/2
- 粉ゼンショウ …………… (お好みで)

#### 作り方

- ① キャベツは、ざく切りにする。にんじんは、短冊切りにする。しめじは、石づきを取ってほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、弱火でAを炒める。香りが出たら豚ひき肉を加え、中火でよく炒める。脂が出たらみそと水25mlを加えて炒める。
- ③ ボウルにBを合わせ、②に加えて混ぜ、肉みそを作る。
- ④ フライパンをきれいにして、キャベツ、にんじん、しめじを入れ、サラダ油小さじ1、酒・水各大さじ1と1/2をふってふたをする。強火にかけ、蒸気が出たら弱めの中火にして、3分蒸す。
- ⑤ 器に④を盛り、③の肉みそをかける。好みで粉ゼンショウ少々をふってもよい。

日野町健康推進協議会事務局  
(福祉保健課内)  
☎0748-52-6574

健康推進員の  
おすすめポイント

たっぷりの野菜もピリ辛の肉みそでどんどん食べられます。ご家庭にある野菜に変更してもおいしくいただけるでしょう。