

対象
町内の未就園児



ひので育てよかった
ひので育てよかった



○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
おもちゃ図書館	21日 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
わらべ地域子育てセンター「すまいる」	毎週 月~日 *10日~14日はお休み	月・火・水・木 9:30~11:30 13:00~15:00 日 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…3日 月、17日 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。 ●8月の誕生会…7日 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。 ●妊婦さんもあそびにおいでよ&ベビーマッサージ…25日 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>					
<p>毎週 月~日 *日曜開催とお盆期間は お休み</p> <p>日・火・水・木 9:30~11:30 13:30~16:00 日 9:30~12:00</p> <p>『ぼけっと』</p> <p>・利用対象を分けている日や、申し込みの必要の日があります。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。 ・「1歳までのおもつプレゼント」配布場所です。時間中に引換券をお持ちください。</p> <p>『ぼけっと』 ☎0748-53-2524</p>					
<p>○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 4日 日 9:30~11:30 おもちゃ作り</p> <p>○赤ちゃんROOM「びよびよ」…対象:おおむね7か月から11か月の赤ちゃん和保護者 18日 日 9:30~11:30 おもちゃ作り</p> <p>○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か月の赤ちゃん和保護者 7日 日 13:30~15:30、27日 日 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。 *27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。</p> <p>○年齢別サークル「きらきら」「にこにこ」…対象:1歳以上のお子さんと保護者 3日 月、21日 日 9:30~11:30 水遊び 持ち物:タオル、水遊び用の紙オムツ、Tシャツまたは水着</p> <p>●オープンルームAM(9:30~11:30)…5日 日、7日 日、19日 日、25日 日、26日 日、28日 日、31日 日 ●オープンルームPM(13:30~16:00)…3日 月、4日 日、6日 日、10日 日、17日 日、18日 日、20日 日、21日 日、24日 日、27日 日、28日 日、31日 日</p> <p>●絵本と遊ぼう…6日 日 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(7/6から受付)12組</p> <p>●すくすく広場…10日 日、24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…7日 日 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>●お誕生会…17日 日 9:30~11:30 自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のおさんは、親子で写真を撮ってカードに仕上げたプレゼントします。*8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>●ベビーマッサージ教室…20日 日 10:00~10:45 対象:首のすわっている赤ちゃん和保護者 持ち物:オイル(使っているものがあれば)、バスタオル *要申し込み(7/21から受付)6組</p> <p>●0歳からの運動あそび…25日 日 13:30~14:30 対象:令和8年2月・令和8年3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)</p>					

つどいのひろば
『ぼけっと』

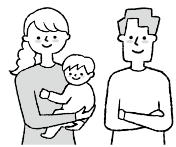


町ホームページ

*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「ゆっくりにおおきなあれ」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』・わらべ地域子育てセンター「すまいる」・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	3日 月・4日 火 18日 火・19日 水 21日 金・27日 木	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)
	3日 月・19日 火 24日 月・25日 火 31日 月	13:30~16:00		
離乳食教室	6日 火	10:00~12:00 (9:45~受付)	令和8年2月・3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 「ほけっと」です)	27日 火	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 「ほけっと」です)	10日 月・24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
0歳からの運動遊び (※会場は、つどいのひろば 「ほけっと」です)	25日 火	13:30~14:30	令和8年2月・3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	26日 火	(受付) 13:00~13:30	令和8年4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
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	20日 火	(受付) 13:00~13:45	令和6年12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
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	5日 火	(受付) 13:00~14:00	令和5年1月・2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	27日 火	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き 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



牛肉入りきゅうりと厚揚げの 中華風炒め

(1人分)
食塩相当量
1.8g
野菜の量
156g

材料(2人分)

- 牛肉(こま切れ) …………… 120g
- 厚揚げ …………… 1枚
- きゅうり …………… 1本
- たまねぎ …………… 1/2個(100g)
- にんじん …………… 1/5本(30g)
- なす …………… 1本(80g)
- ごま油 …………… 適量
- オイスターソース …… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1/2
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
- おろしにんにく …… 小さじ1/2

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、余分な水分をふき取りひと口大に切る。
- ③ にんじんは短冊切り、たまねぎは小さめのくし形に切る。なすは半分に切ったものを斜め切りにして、水につけてあく抜きをしておく。
- ④ きゅうりは乱切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。色が変わったら②と③を入れ、③の野菜に火が通ったら④を加え、サッと炒める。
- ⑥ 全体に火が回ったら、Aを加えて炒め合わせる。

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 おすすめポイント

生で食べることが多いきゅうりですが、主菜となる中華風の炒め物はいかがでしょうか？「牛肉+厚揚げ」でたんぱく質もしっかりとれます。