



ゆっくりおおきなあれ

～第173号（遊びのひろば 9月の予定）～

2026年8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

つどいのひろば『ぽけっと』ってどんなところ？



近所を散歩していても
同じくらいの年齢の子と出会
わないけど、いるのかなあ？

子どもがずりずり動くよう
になってきたけど、遊べるこ
ろはないかなあ？



つどいのひろば『ぽけっと』では、おおむね2カ月～2歳児までのお子さんと保護者の方がゆったりと
過ごしてもらえるよう、0歳児の子が遊べるおもちゃ（手作りのおもちゃもあります）、2、3歳の子が
遊べる遊具やおもちゃが置いてありますので、自由に遊んで下さい。

もちろんおじいちゃんやおばあちゃんも、また里帰り中で日野町に帰ってきている方もどうぞご利用下
さい。職員には保育士がいますので、育児の相談もいつでもお気軽にお話し下さい。

★年齢ごとの日・・・赤ちゃんROOM、年齢別サークル

★年齢関係なく遊べる日・・・オープンルーム

★イベントの日・・・絵本と遊ぼう、親子でリトミック、ベビーマッサージ、お誕生会 など

さまざまな内容で開催しています。P2、P3のカレンダーをご覧ください。

その他に…

●身長・体重の計測、育児・母乳相談ができる
「すくすく広場」



●0歳の運動発達について話を聞ける
「ミニ講座」や「0歳からの運動遊び」



●保護者の方のちょっとした用事やリフレッシュ
でお子さんを預けられる「ちょこっと預かり」
対象：6か月～2歳児（就園前まで）

1回2時間まで、月4回まで
無料で利用いただけます。

*事前登録が必要です。
一度『ぽけっと』へ、
登録にお越しください。

詳しくこちら



●R8年度からはじまった「1歳までの
おむつプレゼント」のお渡し
対象：生まれた月～11カ月まで

*おむつのお渡しには
引換え券(水色)が必要
です。必ず持参くださ
い。希望のおむつの
サイズを記入してく
ださい。

おむつ
1バックどうぞ
使ってね



●遊びのひろば 9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	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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 歳以上> (9:30～11:30) おもちゃ作り オープンルーム PM		
7	8	9	10	11	12	13
折り紙教室 (10:30～11:30) すくすく広場 (9:30～11:30) オープンルーム PM	きつずらんど <こばと園> (10:00～11:00) 「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 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 オープンルーム PM	おもちゃ図書館 (9:30～11:00) 親子運動ひろば (10:00～11:30) 9月の誕生会 (10:30～11:00) 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
14	15	16	17	18	19	20
お誕生会 (9:30～11:30) オープンルーム PM	きつずらんど <あおぞら園> (10:00～11:00) 「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	親子でリトミック (10:00～10:45) 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) おもちゃ作り 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)	
21	22	23	24	25	26	27
敬老の日	国民の休日	秋分の日	パイン (10:00～11:30) ★文化祭制作 「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	オープンルーム AM オープンルーム PM		
28	29	30	わらべ地域子育てセンター「すまいる」 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 13 日 (日) 9:30～11:30、13:30～16:00 * 水曜日は午前中のみ * 13 日 (日) の PM は 13:30～15:00			
すくすく広場 (9:30～11:30) オープンルーム PM	オープンルーム AM 0 歳からの運動遊び (13:30～14:30)	親子ふれすて (10:00～12:00) おでかけ ～みなくち子どもの 森で遊ぼう～ 子育て広場 (10:00～11:30) ★文化祭制作 オープンルーム AM				



☆ …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、サロン開催時や右記の公式 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



	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 8 年 3 月~令和 8 年 4 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 費:1 組 100 円	日野公民館 (多目的ホール)	生涯学習課 TEL 0748-52-6566
	親子ふれすて	おでかけ ~みなくち子どもの森で遊ぼう~	対:未就園児と保護者 申:必要 (1 5 組) 9/9 から受付	みなくち 子どもの森	
	おひざ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)	
	保育園・こども園開放 「きつずらんど」	園で遊ぼう! (受付 9 時 45 分~10 時) 園の子ども達と同じ場で季節の自然や手作りおもちゃなどで遊みましょう。 * 9/8 (火) …こぼと園 * 9/15 (火) …あおぞら園	対:6 か月以上の乳幼児と保護者 申:必要 (10 組) 各日とも、1 週間前から受付	こぼと園	こぼと園 TEL 0748-52-3584
				あおぞら園	あおぞら園 TEL 0748-52-0400
	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	わらべ地域子育てセンター 「すまいる」 [所在地] いせの 218 (わらべ保育園内) TEL 0748-36-1910	
	9 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		
	赤ちゃん ROOM 「ころころ」	同じ位の月齢の赤ちゃん と保護者が集まって、ふれあい遊びをしたり子育ての悩みなどを話したりしています。 * 9/8 (ころころ)、9/15 (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 2 か月~6 か月の 赤ちゃん と保護者 申:ミニ講座のみ必要 (8/4~受付)	ミニ講座「本当はすごい！ 赤ちゃんの運動発達」 ~からだの根っこを育てよう~ 親子でスキンシップ遊びを楽しみながら、赤ちゃんの運動発達のポイントを学びませんか？	
	赤ちゃん ROOM 「びよびよ」		対:おおむね 7 か月~11 か月の 赤ちゃん と保護者 申:ミニ講座のみ必要(8/18~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、遊具やおもちゃで遊んでいます。9 月は「きらきら」「にこにこ」それぞれでおもちゃ作りをします。	対:1 歳の未就園児と保護者	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 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	
	年齢別サークル 「にこにこ」		対:2 歳以上の未就園児と保護者		
	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		
	ぼけっと Cafe	自由遊びの後、ボランティアグループ コーヒー入れ隊「まつぼっくり」さんの美味しいコーヒー(ジュース)と手作りケーキをいただきます。	対:未就園児と保護者 申:必要 (20 組) 8/3 から受付 費:飲み物とケーキのセット 100 円 持:お皿、フォーク * ケーキのテイクアウト (1 個 100 円)		
	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) 8/3 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、みなさん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、パ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:9 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。)		
	親子で リトミック	歌やピアノのリズムに合わせて、親子で遊みましょう。	対:2 歳以上のお子さんと保護者 申:必要 (12 組) 8/17 から受付		

親子でおでかけ 遊びのひろばスタンプラリー

詳しくはこちら



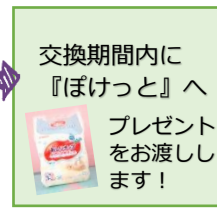
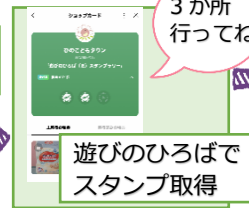
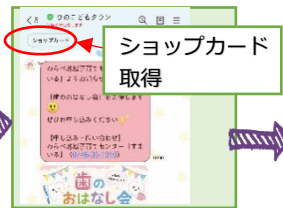
日野町の子育て情報公式 LINE「ひのこどもタウン」より、ショッピングカードを取得し、本誌のP2、P3に掲載の“遊びのひろば”へ出かけて、スタンプを集めプレゼントをもらおう！

Step 1

Step 2

Step 3

Step 4



〈開催期間〉
7月～9月中
〈交換期間〉
9月・10月中

②子どもの脳に大切な朝ごはん

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。

今回は、「朝ごはんの大切さ」をお伝えしていきます。

◎朝ごはんは脳のスイッチ！！

脳を上手に動かすためのホルモンである「セロトニン」の分泌を促すためには、朝ごはんの栄養が必要です。私たちの脳は眠っている間に、その日に体験したことを知恵や知識として蓄えながら成長しています。特に成長期の子どもの脳は、眠っている間にフル回転していて、朝起きた時はガス欠状態でフラフラ。脳をきちんと動かすため、エネルギー補給＝朝ごはんが必要というわけです。

このうち8歳までに好奇心・集中力・記憶力・表現力などの多くが養われるため、6歳までの1日は大人の1年に相当するくらいだといわれ、朝ごはんがとても重要です。



日本の朝ごはんは理想的

ごはん、味噌汁、豆腐、卵、納豆、海藻など

① たんぱく質（卵料理・豆腐・納豆など）

+

② 炭水化物（ごはんやパンなど）

野菜嫌いには、麦や雑穀、ごま、わかめなどをプラス
パンなら全粒粉をチョイス

+

③ ビタミン・酵素（果物や野菜）

バナナやミニトマトなどがお手軽！



朝ごはんにおすすめのメニュー！

おやつにも
おすすめ

●夏野菜のピザ蒸しパン●

【材料】（小10個分）

ベーコン……1枚
玉ねぎ……1/4個
にんじん……10g
ピーマン……1/4個
油……少々
塩……少々
ケチャップ……大さじ2、ピザ用チーズ……大さじ2
蒸しパン粉（またはホットケーキミックス）……200g
水……100～150g



【作り方】

- ①ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにして油で炒め、塩とケチャップで味をつける。
- ②①にピザ用チーズを混ぜる。
- ③蒸しパン粉を水で溶いて生地を作り、アルミカップに少し入れて②を乗せ、上からまた生地を乗せる。
- ④蒸し器で強火で10～15分蒸す。

*シリコンカップに入れて600Wの電子レンジ調理なら、約4～5分です。
置く場所や電子レンジにより出来上がりが違うので、竹串をさしてみても生地がつかなかったら、出来上がり！

●夏野菜のヨーグルトスープ●

【材料】（子ども1人分）

牛乳……50mL
顆粒洋風スープの素……1g（小さじ1/4）
トマト……25g（小1/4個）
オクラ……8g（1本）
ホールコーン……15g
プレーンヨーグルト……30g

【作り方】

- ①牛乳をあたためてスープの素を溶かして冷ましておく。
- ②トマトは5ミリ角に切る。オクラはゆでて小口切りにしておく。（電子レンジで加熱してもOK）
- ③①にヨーグルトを入れて混ぜる。
- ④②とコーンを器に入れ、上から③を注ぐ。

彩りがかわいい
冷製スープ



コーン缶等はそのまま
汁ごと活用してもOK！

●オクラの梅あえ●

【材料】（子ども1人分）

オクラ……30g（2本）
梅干し……2g
A かつお節……0.2g（小さじ1弱）
（砂糖……ごく少量）

【作り方】

- ①オクラは塩（分量外）で板ずりしてからサッとゆでて、冷水にとり、厚さ3ミリの輪切りにする。
 - ②梅干しは種を取り、梅肉をたたいて細かくする。
 - ③①②とAを混ぜ合わせる。
- ※かつお節だけでも良い味になりますが、辛い梅干しが苦手なら、ごく少量の砂糖を入れてください。

ねばねば＆梅パワーで
熱中症対策

