



○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「きつずらんど」	8日 火	10:00～11:00 (受付9:45～10:00)	こばと園	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(一週間前から受付)10組	こばと園 ☎0748-52-3584
	15日 火	10:00～11:00 (受付9:45～10:00)	あおぞら園		あおぞら園 ☎0748-52-0400
親子運動ひろば	11日 金	10:00～11:30	日野公民館 多目的ホール	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	11日 金 18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	30日 火	10:00～12:00	みなくち 子どもの森	おでかけ～みなくち子どもの森で遊ぼう～ *要申し込み(9/9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 月～金	月・火・水・木 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。	わらべ地域子育てセンター「すまいる」 ☎0748-36-1910
●折り紙教室…7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。 ●9月の誕生会…11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。					

毎週 月～金 *日曜開催は13日 日	月・火・水・木 9:30～11:30 13:30～16:00 金 9:30～11:30 *13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。	『ぼけっと』 ☎0748-53-2524
-----------------------	---	--------	---	-------------------------

- 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
8日 火 10:00～11:30 ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(8/4から受付)6組
- 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
15日 火 10:00～11:30 ミニ講座「本当はすごい！赤ちゃんの運動発達」 *要申し込み(8/18から受付)6組
- 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
1日 火 13:30～15:30、24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。
*24日はプレマサロンも一緒にいきます。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歳以上のお子さんと保護者 4日 金 9:30～11:30 おもちゃ作り
- 年齢別サークル「にこにこ」…対象：1歳以上のお子さんと保護者 18日 金 9:30～11:30 おもちゃ作り
- オープンルームAM(9:30～11:30)…1日 火、9日 水、10日 木、11日 金、16日 水、25日 金、29日 火、30日 水
- オープンルームPM(13:30～16:00)…3日 木、4日 金、7日 月、8日 火、10日 木、11日 金、14日 月、15日 火、17日 木、18日 金、24日 木、25日 金、28日 日
- *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。
- ぼけっとCafe…2日 火 9:30～11:30 ボランティアグループ「まつぼっくり」さんの、おいしいコーヒー(ジュース)と手作りケーキをみんなでいただきます。ケーキのテイクアウト(1個100円)もできます。
*要申し込み(8/3から受付)20組 *ケーキと飲み物のセット100円
*持ち物：お皿、フォーク(子ども用は必要な方のみ)
- 絵本と遊ぼう…3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(8/3から受付)12組
- すくすく広場…7日 月、28日 月 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…10日 水 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。
- 日曜開催(AM、PMともオープンルーム)…13日 日 対象：0～2歳児のお子さんとそのご家族
日曜日なので、平日来られない方もお越しください。
- お誕生会…14日 月 9:30～11:30 自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のお子さんは、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。*9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…17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(8/17から受付)12組
- 0歳からの運動あそび…29日 火 13:30～14:30 対象：令和8年3月・令和8年4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、ひとりですくすく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)

*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
「ゆっくりおおきなあれ」

保健カレンダー

2026年9月

会場
保健センター



申問 福祉保健課 保健担当
☎ 0748-52-6574

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☒・3日☒ 7日☒・16日☒ 24日☒・29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)
	9日☒・10日☒ 14日☒・17日☒ 29日☒		
離乳食教室	10日☒	令和8年3月・4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 「ぼけっと」です)	24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 「ぼけっと」です)	7日☒・28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 「ぼけっと」です)	29日☒	令和8年3月・4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	30日☒	(受付) 13:00～13:30 令和8年5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	24日☒	(受付) 13:00～13:45 令和7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	16日☒	(受付) 13:00～13:45 令和6年2月・3月生まれのお子さん	母子健康手帳・問診票・きこえに関するアン ケート・ささやき声検査・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	2日☒	(受付) 13:00～14:00 令和5年3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	28日☒	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



かぼちゃとカツオの酢豚風

(1人分)
食塩相当量 1.9g
野菜の量 110g

材料(2人分)

- かぼちゃ…………… 1/10個(125g)
- ピーマン…………… 1個(30g)
- 玉ねぎ…………… 1/8個(25g)
- にんじん…………… 1/5本(30g)
- カツオ(たたき)…………… 200g
- 【しょうゆ…………… 小さじ1
- 【酒…………… 小さじ1
- 【しょうが(すりおろし)…………… 1かけ(7.5g)
- 【にんにく(すりおろし)…………… 1かけ(2.5g)
- 【酢…………… 大さじ2
- 【しょうゆ…………… 大さじ1
- 【砂糖…………… 大さじ2/3
- 【鶏ガラスープの素…………… 小さじ1/4
- 【水…………… 50ml
- 揚げ油…………… 適量
- 片栗粉…………… 適量

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを除き、7mmの厚さのくし形に切る。ピーマンは種とヘタを取り、1.5cm角に切る。にんじんは5mmの厚さの拍子木切りにする。玉ねぎは横に薄く切り、水に5分さらして水気を切る。
- ② 揚げ油を170℃に熱し、ピーマンをサッと揚げる。にんじんとかぼちゃは返しながらかぼちゃは3分ほど揚げ、竹串がすっと刺さるようになったら取り出す。
- ③ カツオは1cmの厚さに切ってボウルに入れ、Aを絡めて、片栗粉適量をまぶす。170℃の揚げ油で返しながらかぼちゃは4分揚げたら、高温にしてさらに1分揚げ、取り出す。
- ④ フライパンにBを煮立て、②③を加える。強火でとろみが出るまで煮絡める。器に盛り玉ねぎを乗せる。

問

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

揚げたカツオとたっぷりの野菜で食べごたえのある一品です。
カツオはビタミンB群が豊富で血合いには鉄分がたっぷり含まれているので、疲労時などの体力回復には、もってこいのメニューです。