



○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」	6日 火	10:00～11:00 (受付9:45～10:00)	桜谷こども園 (第2園舎)	園で遊ぶ！ 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	桜谷こども園 (第2園舎) ☎0748-53-0390
おもちゃ図書館	9日 金 16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しています。 16日は12月のクリスマス会の申し込みを受け付けています。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子運動ひろば	16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
親子ぶれすて	23日 金	10:00～11:30	保健センター	ハッピーハロウィン 親子でハロウィンを楽しみましょう！ 仮装も大歓迎です。 対象:未就園児と保護者 *要申し込み(10/2から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
公開保育「あそびにおいでよ」	30日 金	10:00～11:00	わらべ保育園 (いせの218番地)	年齢のクラスに入って、一緒に遊びます。 *要申し込み(9/30から受付) 0・1・2歳児とも各3組	わらべ保育園 ☎0748-52-5555
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



公式LINE

- 折り紙教室…5日 月、19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。
- 10月の誕生会…9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。誕生日以外の人も遊びに来てください。
- 妊婦さんもおそびにおいでよ&ベビーマッサージ…27日 火 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できます。

毎週 月～金 *日曜開催は 11日 日	月・火・水・木 9:30～11:30 13:30～16:00 * 11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か月の赤ちゃんとの保護者
13日 火 10:00～11:30 手形足形アート
- 赤ちゃんROOM「びよびよ」…対象:おおむね7か月から11か月の赤ちゃんとの保護者
20日 火 10:00～11:30 手形足形アート
- 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か月の赤ちゃんとの保護者
6日 火 13:30～15:30、22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。
*22日 木はプレママサロンも一緒にに行きます。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
2日 金 9:30～11:30 お散歩(松尾公園の芝生広場で遊びましょう!) *持ち物:帽子、お茶
- 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
16日 金 9:30～11:30 お散歩(松尾公園へ秋を探しにいきましょう!) *持ち物:帽子、お茶
- オープンルームAM(9:30～11:30)…6日 火、7日 水、8日 木、9日 金、14日 火、21日 火、23日 木、27日 火、29日 木、30日 金
- オープンルームPM(13:30～16:00)…1日 日、2日 金、5日 月、8日 木、9日 金、13日 火、15日 木、16日 金、19日 日、20日 火、22日 木、23日 金、26日 日、29日 木、30日 金
- 絵本と遊ぶ…1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(9/1から受付)12組
- すくすく広場…5日 月、26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…8日 木 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)…11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下さい。午後は15:30までとなっています。
- ベビーマッサージ教室…15日 木 10:00～10:45 対象:首のすわっている赤ちゃんとの保護者
持ち物:オイル(使っている物があれば)、バスタオル *要申し込み(9/15から受付)6組
- お誕生会…19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。*10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。
- 0歳からの運動あそび…27日 火 13:30～14:30 対象:令和8年4月・令和8年5月生まれの赤ちゃんとの保護者
親子でふれあい遊びをしながら、ひとりでも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)
- 秋の食育バイキング…28日 火 10:30～12:30 東桜谷地区の健康推進員さんを中心に、家庭で簡単に作れるおいしい料理を教えてください。アレルギーのある方は、申し込み時にお知らせください。
*要申し込み(9/28から受付)20組 *参加費:1組400円 *持ち物:食器、お茶など
*離乳食の必要なお子さんは、各自でご用意ください。詳しくは『ぼけっと』にお問い合わせください。



町ホームページ
「ゆっくりおおきなあれ」

*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。

保健カレンダー

2026年10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	5日 ^月 ・7日 ^水 8日 ^木 ・9日 ^金 13日 ^火 ・28日 ^水	9:30～11:45	食事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 ^木 ・13日 ^火 26日 ^月 ・28日 ^水 30日 ^金	13:30～16:00		
離乳食教室	8日 ^木	10:00～12:00 (9:45～受付)	令和8年4月・5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)	22日 ^木	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
子育て体験教室	10日 ^土	9:30～11:30	お父さん(パートナー)とお母さん・そ のご家族 沐浴体験、妊婦体験など *要申し込み	母子健康手帳
すくすく広場 (※会場は、つどいのひろば 「ぼけっと」です)	5日 ^月 ・26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 「ぼけっと」です)	27日 ^火	13:30～14:30	令和8年4月・5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	21日 ^火	(受付) 13:00～13:30	令和8年6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	22日 ^木	(受付) 13:00～13:45	令和7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
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	15日 ^木	(受付) 13:00～13:45	令和7年1月・2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 *親子で歯を磨いてお越しください
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	14日 ^火	(受付) 13:00～13:45	令和6年4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・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	7日 ^火	(受付) 13:00～14:00	令和5年4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	29日 ^木	9:30～11:30	日野町在住の方 【内容】 身体測定(体組成計)、骨密度測定、野菜 摂取度測定、足指力測定、血圧、握力、 開眼片足立ち、フレイルチェックなど	身体測定は素足で行います。 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



日野町健康推進協議会事務局
(福祉保健課内)
☎0748-52-6574

きのこのガーリックマリネ

(1人分)

食塩相当量 0.4g
野菜ときのこの量 129g

材料(2人分)

- しめじ…………… 1/2株(80g)
- えのきたけ…………… 1/2袋(60g)
- エリンギ…………… 1/2本(30g)
- ニンニク…………… 1/2かけ(6g)
- 米酢…………… 大さじ4
- 砂糖…………… 小さじ2
- 塩…………… 少々
- ミニトマト…………… 8個
- パセリ…………… 少々

作り方

- ①しめじは根元を切り、小房に分ける。
えのきたけは根元を切り、長さを半分
に切る。エリンギは根元を切り、適当
な長さの短冊切りにする。
- ②ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ③耐熱ボウルに①を入れ、ラップをかけ
て電子レンジ(600w)で2分30秒～
3分ほど加熱し、熱いうちにみじん切
りにしたニンニクとAを混ぜ合わせた
ものをかけて15分ほどつける。
- ④②を加えて和え、器に盛り、みじん切
りにしたパセリを散らす。

健康推進員の
おすすめポイント

電子レンジで加熱することにより、栄養素の
損失を防ぎお手軽に調理できます。きのこの食
感とガーリックがアクセントに！