



○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」	10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(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	13日 20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しています。 *クリスマス会(12/11開催)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	6日	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	27日	10:00～11:30	保健センター	親子でバランスボール 親子で楽しく体を動かしましょう。 *要申し込み(11/6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」	12日	10:00～11:00	第二わらべ保育園(大窪940番地)	年齢のクラスに入って、一緒に遊びます。 *要申し込み(11/2から受付)0・1・2歳児とも各3組	第二わらべ保育園 ☎0748-36-3559
わらべ地域子育てセンター「すまいる」	毎週 月～金	月・火・水・木・金 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…2日、16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。 ●11月の誕生会…13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。 ●妊婦さんもおそびにおいでよ&ベビーマッサージ…24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。					

つどいのひろば「ぽけっと」	毎週 月～金 *11月の日曜開催はありません。	月・火・水・木・金 9:30～11:30 13:30～16:00 水 9:30～11:30	『ぽけっと』	・利用対象を分けている日や、申し込みの必要日があります。さよ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歳までのおもむくプレゼント」配布場所です。時間中に引換券をお持ちください。	『ぽけっと』 ☎0748-53-2524
	○赤ちゃんROOM「ころころ」…対象:おおむね2か月から6か月の赤ちゃん和保護者 10日 10:00～11:30 おもちゃ作り ○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 17日 10:00～11:30 おもちゃ作り ○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 2日 13:30～15:30、26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。 *26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歳のお子さんと保護者 6日 9:30～11:30 小麦粉粘土遊び *持ち物:小麦粉をこねるための料理用のボウル ○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 20日 9:30～11:30 小麦粉粘土遊び *持ち物:小麦粉をこねるための料理用のボウル ●オープンルームAM(9:30～11:30)…2日、4日、11日、12日、18日、24日、25日、27日 ●オープンルームPM(13:30～16:00)…5日、6日、9日、10日、12日、13日、16日、17日、19日、20日、26日、27日、30日 ●絵本と遊ぼう…5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(10/5から受付)12組 ●すくすく広場…9日、30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。 ●双子ちゃんサークル…12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、保護者同士がお喋りしたり情報交換する場です。 ●子育て講座…13日 対象:0～2歳児のお子さんとその保護者 *要申し込み(10/13から受付)申込方法はP10に掲載 「心が“フツ”と軽くなる家族時間～笑顔がふえる子育てのヒント～」講師:小辰葵さん(あおい助産所) ●お誕生会…16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。*11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。 11月生まれの方で、16日に参加できない方は、ご相談下さい。その他の方は申し込み不要です。 ●親子でリトミック…19日 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(10/19から受付)12組 ●0歳からの運動あそび…24日 13:30～14:30 対象:令和8年5月・令和8年6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)				

*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「ぽけっと」・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11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	4日水・5日木 10日水・13日金 16日水・20日金 9:30～11:45	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)
	2日水・5日木 9日水・10日木 11日水 13:30～16:00		
離乳食教室	12日水 10:00～12:00 (9:45～受付)	令和8年5月・6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)	26日水 10:00～11:00 (9:45～受付)	妊娠中～後期の妊婦さん *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)	9日水・30日水 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・バスタオル・フェイスタオル
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)	24日水 13:30～14:30	令和8年5月・6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	25日木 (受付) 13:00～13:30	令和8年7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	26日木 (受付) 13:00～13:45	令和8年1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	18日木 (受付) 13:00～14:00	令和6年5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	4日水 (受付) 13:00～14:00	令和5年5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	24日水 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 摂取量測定、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



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

鶏肉と根菜の甘酢炒め

(1人分)
食塩相当量 1.9g
野菜の量 110g

材料(2人分)

- 鶏もも肉 150g
- 片栗粉 適量
- れんこん 100g
- ごぼう 1/4本(50g)
- さつまいも 1/4本(50g)
- にんじん 1/4本(40g)
- ピーマン 1個(30g)
- サラダ油 大さじ1
- いりごま 小さじ1/4
- 〔塩 少々
- A・こしょう 少々
- 〔酒 小さじ1/2
- 〔砂糖 大さじ1/2
- 〔米酢 大さじ1/2
- B・しょうゆ 大さじ1
- 〔酒 大さじ1
- 〔みりん 大さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は、一口大に切ってAを振り、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは7mm幅の半月切り、ごぼうは斜め薄切りにする。さつまいもは1cm幅の輪切り、大きければ半月切りにする。にんじんは5mm幅の輪切り、ピーマンは半分に切り種を取って1/4に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒めて全体に焼き色をつけ、いったん取り出す。
- ④ 同じフライパンで①を焼く。焼き色がついたら③を戻し入れ、混ぜ合わせたBを加えてふたをして、弱火で5分程煮る。ふたを取って中火にし、汁気が少なくなるまで煮絡める。
- ⑤ 器に盛り、いりごまをふる。

健康推進員の
おすすめポイント

旬の根菜が入って食べ応えバツグンのお料理です。根菜は、よく噛んで食べることから、お口周りの健康や脳の活性化にもつながります。