



ゆっくりおおきなあれ

～第 176 号（遊びのひろば 12 月の予定）

2026 年 11 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

0

おもちゃ図書館



日野町内にお住まいの方すべてを対象に、子育て中の方が情報交換したり、子ども同士がふれあう場として開催しています。地域のボランティアさんが、子どもたちの遊びや親子の交流の場づくりをサポートし、安心して地域で暮らすことを支えます。心豊かな育ちのため、木のおもちゃや手作りおもちゃで遊びませんか。

日時：毎月第 2・3 金曜日 午前 9 時 30 分～11 時

場所：保健センター 参加費：無料

おもちゃの貸出も
あります！！



12 月 11 日（金）に「クリスマスのつどい」を開催します。事前申し込みが必要となりますので、11/13、11/20 のおもちゃ図書館開催日にお申込みください。

開催日：12 月 11 日（金）
時 間：午前 9 時 30 分～11 時
場 所：保健センター ホール
定 員：子ども 30 名
参加費：子ども一人につき、100 円



スタッフ：ボランティアグループ
かみふうせん
問合わせ：日野町社会福祉協議会
電 話：0748-52-1219

●遊びのひろば 12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)	ゆめっこMAMA主催 「クリスマス会」 (10:00～11:00)	絵本と遊ぼう (10:15～10:45) オープンルーム PM	親子ぶれすて (10:00～11:30) お楽しみ!クリスマス 「きらきら」 <1歳～2歳未満> (9:30～11:30) 新聞遊び 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	「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	子育て広場 (10:00～11:30) ★「クリスマスパーティー」 図書館 ちびっこ広場 (10:00～12:00) 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) 「クリスマスのつどい」 12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	「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) ぼけっと café & 花咲きママの パネルシアター会 (10:00～11:30)	オープンルーム AM 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) 「にこにこ」 <2歳以上> (9:30～11:30) 新聞遊び 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
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	妊婦さんち あそびにおいでよ & ベビーマッサージ (10:00～11:30) オープンルーム AM 0歳からの運動遊び (13:30～14:30)	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) ★お楽しみ会 「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) *プレママサロンの開催時、助 産師の相談もできます 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	31			



つどいのひろば『ぼけっと』

月～金曜日…9:30～11:30、13:30～16:00

水曜日…9:30～11:30

*12月の日曜開催は13日です。

日曜日…9:30～11:30、13:30～15:00

*12/28～1/3までお休み



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。

*12/28～1/5までお休み



…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
ご確認下さい。★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 *参加者がいない時は、開催がありません		
	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 6 月~令和 8 年 7 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
	親子ぶれすて	お楽しみ! クリスマス会 少し早いクリスマス! サンタさんが来るかも...	対:未就園児と保護者 申:必要 (15 組) 11/13 から受付	保健センター	
	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)	
	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	
	12 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		
	妊婦さんもおそびにおいでよ & ベビーマッサージ	妊娠中や産後の困りごと・気になる事・聞きたい事など、先輩ママさんと気軽に話せます。	対:妊婦さん、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や保護者が集まって、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。 *12/8(ころころ)、12/15(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 か月の赤ちゃんや保護者 申:ミニ講座のみ必要(11/10~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 か月の赤ちゃんや保護者 申:ミニ講座のみ必要(11/17~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。12 月は新聞遊びをします	対:1 歳~2 歳未満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	
	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	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	
	ゆめっこ MAMA 主催 「クリスマス会」	みんなでクリスマスを楽しみましょう。(「ゆめっこ MAMA」は、子育て中のママ達の自主活動グループです。)	対:未就園児と保護者 申:必要 (20 組) 11/2 から受付		
	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) 11/4 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、みんなでお誕生のお祝いしましょう。お誕生のお子さんは、親子で写真を撮り、バ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:12 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。)		
	ぼけっと Café & 花咲きママパネルシアター会	花咲きママさんのパネルシアターを楽しんだ後、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) 11/16 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(子ども用必要な方のみ) *ケーキのテイクアウト(1 個 100 円)		



秋も深まり朝晩は冷え込みますが、日中はさわやかな日が続いています。

保育所でも入園から半年以上が過ぎ、子どもたちも保育園に慣れ、それぞれの学年で子どもたちの成長や微笑ましい姿が見られるようになってきています。そんな園での微笑ましい成長の姿を紹介します。

0歳児は、担任以外の保育者には泣けてくる日もありますが、担任との関わりの中で、自己発揮し安心して過ごせるようになってきました。

1歳児は、保育者に思いを伝えようと指さしや簡単な言葉で一生懸命意思表示をしています。

2歳児は、いろいろなものに興味や関心をもち、“これは何かな？”“おもしろそう！”と目を輝かせながら、活発に探索活動を楽しんでいます。

3歳児は、友達と一緒に楽しくなり、友達のしていることを真似たり、同じ場で遊んだり…。友達との思いの行き違いが生じることもありますが、先生に互いの気持ちを整理してもらいながら、“友達と一緒に！”が楽しくなっています。

4歳児は、運動会が終わり、体を動かすことが楽しくなり、鉄棒、うんてい、登り棒などいろいろな運動遊びに取り組んでいます。「先生見て！」とできるようになったことが嬉しくていろいろなことに挑戦しています。先生の見守りや認めがあるからこそ、“失敗しても大丈夫！”と安心して取り組む姿につながっています。

5歳児は、友達と意見を出し合い、目的に向かって話し合い、気持ちに折り合いをつけながら活動を進めています。園の一番大きい組として小さいお友達にも優しく接し、思いやりの気持ちが育まれてきています。

どの場面においても、子どもたちの成長の側には、子どもの気持ちに寄り添い、認めたり共感したりする大人の姿があります。温かい見守りが安心して過ごし、心の成長にもつながっているように思います。日々の子育ての中でも子どもの心を大切に育てていきたいですね。

<公立保育所・こども園 子育て支援担当より>

早寝・早起き・朝ごはんが脳を育てる

③早寝で脳はますます進化！

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、「早寝と脳の進化について」をお伝えしていきます。

★早寝で脳はますます進化する

朝日の刺激でセロトニンが分泌

よい眠りにより日中の体験が知識へ変換



セロトニン：ほとんどが食事をもとに体内で生産される
朝食 → 1日中脳が使う栄養素の補給

やる気↑好奇心↑

15時間でセロトニンは
メラトニンに変化する

○脳内の知識や知恵の蓄積を司る
海馬の働きを助ける

○上質な眠りを作り出し、成長ホルモンの分泌を後押しする

★生活リズムを見直してみましょう

12歳までの子どもには、上質な眠りがとても大事です。午後10時から午前2時は、目から光刺激が解放されると分泌が開始されるメラトニンというホルモンの分泌が活性化される時間なのでこの時間までに就寝しているのが理想です。

帰宅

- ・20時までに夕食
- ・入浴：湯船につかる
- ・就寝1時間前までに
TVやゲーム・スマートフォンのスイッチOFF（電子画面×）
間接照明を活用するなど室内光を抑える
※寝る前に強い光刺激を避けることが大事！
- ・午後10時までに就寝

※幼児なら少なくとも21時までに就寝できるような生活リズムにしましょう！

●切り干しナポリタン●

☆カルシウムたっぷり！副菜にも☆

【材料】（子ども1人分）

- 切り干し大根（乾燥）……5g
- 玉ねぎ………10g（小さじ1/4強）
- エリンギ………10g（小さじ1/4）
- ピーマン……8g（約1/3個）
- 油………1g（小さじ1/4）
- A トマトケチャップ……8g（小さじ1と1/3）
- 砂糖………0.7g（小さじ1/5強）
- 粉チーズ………5g（小さじ2と1/2）

【作り方】

- ①切り干し大根は、水で戻して長さ3センチに切ってやわらかくゆで、水気を絞っておく。
- ②玉ねぎとエリンギは薄切りにする。ピーマンは縦に細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒めて火が通ったら、①とAを入れて混ぜ合わせ軽く炒める。
- ④③をお皿に盛り、粉チーズをかける。

（「いただきます ごちそうさま 2025秋号」を一部編集）