



○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
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ます。 *11日はクリスマス会を開催します。 要申し込み(11月の開催日に受付)	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子運動ひろば	18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	4日金	10:00~11:30	保健センター	お楽しみ!クリスマス 少し早いクリスマス!サンタさんが来るかも… *要申し込み(11/13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 *12/28~1/5 はお休みです。	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…7日金、21日金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。 ●12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。 ●妊婦さんもおそびにおいでよ&ベビーマッサージ…22日金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 13日金 9:30~11:30 13:30~15:00 *12/28~1/3 はお休みです。	月・火・水・金 9:30~11:30 13:30~16:00 木 9:30~11:30	『ぼけっと』	・利用対象を分けている日や、申し込みの必要な日があります。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日金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(11/10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 と保護者 15日金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(11/17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 と保護者 1日金13:30~15:30、24日金 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 新聞遊び ○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 18日金9:30~11:30 新聞遊び ●オープンルームAM(9:30~11:30)…1日金、9日金、10日金、11日金、17日金、22日金、23日金、25日金 ●オープンルームPM(13:30~16:00)…3日金、4日金、7日金、8日金、10日金、11日金、14日金、15日金、17日金、18日金、 21日金、24日金、25日金 ●ゆめっこMAMA主催「クリスマス会」…2日金10:00~11:00 みんなでクリスマスを楽しみましょう。 *要申し込み(11/2から受付)20組 *詳細は『ぼけっと』にお問い合わせください ●絵本と遊ぼう…3日金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(11/4から受付)12組 ●すくすく広場…7日金、21日金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日金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日金 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。 ●お誕生会…14日金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。*12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。 12月生まれの方で、14日のお誕生会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。 ●ぼけっとカフェ&花咲きまののパネルシアター会…16日金 対象:0~2歳児のお子さんとそのご家族 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ながら、 花咲きまのののパネルシアターを楽しみましょう。ケーキのテイクアウト(1個100円)もできます。 *要申し込み(11/16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 必要な方のみ)					

つどいのひろば
『ぼけっと』



町ホームページ

*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「ゆっくりおおきくなあれ」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。



ゆっくりおおきくなあれ
ホームページ

保健カレンダー

2026年12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	2日水・3日木 7日月・8日火 11日金・18日金 25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)
	3日木・8日火 9日水・14日月 15日火	13:30～16:00		
離乳食教室	10日木	10:00～12:00 (9:45～受付)	令和8年6月・7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)・離乳食教室おたすね票・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
すくすく広場 (※会場は、つどいのひろば 『ぼけっと』です)	7日月・21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)	22日火	13:30～14:30	令和8年6月・7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	23日水	(受付) 13:00～13:30	令和8年8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日木	(受付) 13:00～13:45	令和8年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
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	17日木	(受付) 13:00～13:45	令和7年3月・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 *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	16日水	(受付) 13:00～14:00	令和6年6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	2日水	(受付) 13:00～14:00	令和5年6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	21日月	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く 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



マーボー 麻婆白菜

(1人分)食塩相当量 1.7g
野菜の量 220g

材料(2人分)

- 鶏ミンチ 150g
- 白菜 1/8個(300g)
- にんじん 1/2本(80g)
- ごま油 大さじ1/2
- しょうがみじん切り 4g
- にんにくみじん切り 6g
- 青ネギみじん切り 1/2本(50g)
- 豆板醤 小さじ1/3
- 水 180mL
- 顆粒鶏ガラスープの素... 大さじ1/2
- オイスターソース 大さじ1
- みりん 大さじ1
- みそ 大さじ1/2
- 水溶き片栗粉 大さじ2
- 唐辛子 適宜(お好みで)

作り方

- ①白菜の大きい葉は縦半分に切り、芯は1センチ幅の細切りに、葉はザク切りにする。
- ②にんじんは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③フライパンにごま油とAを入れて弱火にかけ、香りが立ったら鶏ミンチを加えて、中火でパラパラになるまで炒める。
- ④白菜の芯とにんじんを加えて炒め、しんなりしたら白菜の葉も加えて炒め合わせ、Bを入れて煮る。
- ⑤火が通ったら水溶き片栗粉を少しずつ加え、混ぜながら煮てとろみをつける。
- ⑥器に盛り、好みで唐辛子を振る。

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

野菜たっぷり子どもから高齢者まで楽しめるお料理です。基本は優しい辛味で!お好みで辛さを調節して、おいしく召し上がってください。