

みんなのとしよかん

図書館 ☎ 531644 FAX 533068

新着本ご案内



「宇宙食 人間は宇宙で何を食べてきたのか」

田島眞 著 (共立出版)

宇宙で初めて食事がとられたのは1962年。宇宙日本食の開発が始まってからは10年あまり経ちます。本書では、宇宙食開発の歴史から、導入された食品加工技術、その一般の食品への普及や未来の宇宙食まで解説されています。



「家康伝説の嘘」

渡邊大門 編 (柏書房)

なぜ、家康は江戸に入ったのか？ 小山評定は本当にあったのか？ 方広寺鐘銘事件の真相とは？

徳川家康にまつわる話には江戸時代以降に創られたものが多くあります。本書では、そうした「伝説」

を見直し、家康の実像に迫ります。

図書館の3月の行事

日野町立図書館は3月16日で開館20年を迎えます！

- 3月13日(日) 午前10:30～正午
山口マオさんがやってくる！ 会場：視聴覚室
 - 3月19日(土) 午後2:30～3:30
永田和宏さん講演会 歌を詠むこと生きること
河野裕子との40年 会場：視聴覚室
 - 3月26日(土) 午後2:00～
手づくりおもちゃ教室 会場：視聴覚室
 - 3月26日(土) 午後7:30～8:30
春のピアノコンサート 会場：児童書コーナー
- 詳しくはチラシや図書館ホームページ等をご覧ください。

休館日のカレンダー

3月

日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
6	⑦	⑧	9	10	11	12
13	⑭	⑮	16	17	18	19
20	⑳	㉑	㉒	23	24	25
27	㉘	㉙	30	31		

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	④	⑤	6	7	8	9
10	⑪	⑫	13	14	15	16
17	⑱	⑲	20	21	22	23
24	㉔	㉕	27	28	㉙	30

行事予定

- おひざでだっこのおはなし会
3月19日(土)11:15～11:40
4月16日(土)11:15～11:40
2歳児くらいまでの親子
- おはなし会
毎週土曜日10:30～11:00
どなたでも参加できます
- 映画会
3月27日(日)14:00～15:20
「綾小路きみまろ 爆笑! エキサイトライブビデオ第5集」
(2014年/日本作品【78分】)
- 休館日(○印)
月曜日・火曜日・祝日
資料整理日(第4木曜日)

ヘルシークッキング

野菜たっぷりみそ汁



材料(4人分)

大根 120g、ごぼう 30g、にんじん 50g、
さつまいも 80g、きゃべつ 120g、長ね
ぎ 40g、しいたけ 30g、エリンギ 50g、
煮干(頭・はらわたは除く) 5g、昆布(細
切り) 1～2g、みそ 35g、水 900cc

作り方

- ①煮干は手で細かくくだき、昆布は細かく切り、鍋に水900ccと一緒に入れる。
- ②野菜は好みの大きさに切り、大根、ごぼう、にんじん、さつまいも、エリンギを鍋に入れて火にかける。
- ③②の野菜がやわらかくなってきたら、きゃべつ、長ねぎを入れる。
- ④野菜すべてに火が通ったら、火を止めてみそを入れる。
- ⑤煮立たせないように火にかける。
- ⑥お椀に盛り付ける。好みでカットわかめやすりごま、かつお節などを入れる。

★1人分

エネルギー	278kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	12.8g
食塩相当量	1.5g

ポイント

野菜をたっぷり使用することで減塩にもつながり、すりごまやかつお節等いろいろな風味が楽しめます。野菜たっぷりなので1日の1/3の野菜(130g)を摂取できます。



健康推進員
堀江 友見子 さん
(杣)

4月 保健カレンダー

行事内容	日程	時間	対象者・内容など	持ち物・備考
栄養相談	6日(水)・12日(火) 13日(水)・15日(金) 20日(水)	9:00～11:30	食生活を見直したい方 *要申込み	食事記録・お薬手帳
	7日(木)・11日(月) 18日(月)	13:30～16:00		
	26日(火)	11:00～16:00		
みそ汁塩分濃度測定日	21日(水)	9:30～11:00	どなたでもお越しください	みそ汁(具は入れない)
赤ちゃん広場・おっぱい相談	11日(月)・25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
妊婦相談	11日(月)・25日(月)	9:30～11:00	妊娠中の困り事について、助産師や保健師が相談に応じます。	母子健康手帳
お母さんお父さん教室(1回目)	22日(金)	13:00～15:30	平成28年8月～10月出産予定の方	母子健康手帳・筆記用具
4か月児健康診査	28日(水)	(受付) 13:00～13:30	平成27年12月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	母子健康手帳・問診票・バスタオル オムツ・ごみ袋(オムツ用)・(ミルク)
10か月児健康診査	27日(火)	(受付) 13:30～14:00	平成27年6月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	母子健康手帳・問診票 オムツ・ごみ袋(オムツ用)
1歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	20日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成26年10月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	母子健康手帳・問診票・歯ブラシ *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	15日(金)	(受付) 13:30～14:00	平成25年10月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	母子健康手帳・問診票 *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	14日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成24年10月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	

*栄養相談：食事や栄養についてお困りのことを、栄養士に相談してみませんか?お気軽に保健センターまでお電話ください。予約制で、随時受付しています。

*会場はすべて保健センター(☎6574)です。

子育て情報

事業名	日程	時間	場所	内容または対象など	問い合わせ・申込み先
親子ふれすて	22日(金) *1日(金)はお休み	10:00～11:30	保健センター	22日：自由遊び	生涯学習課 ☎6566
おもちゃ図書館	8日(金)、15日(金)	9:30～11:00	保健センター	好きなおもちゃで自由に遊びます。 おもちゃの貸し出しも行っていきます。	社会福祉協議会 ☎1219
わらべ地域子育て支援センター	毎週月～金曜日 *第2・4金曜日は13時まで	9:30～15:30	わらべ保育園(いせの218)	時間内は自由に遊べます。 *12:00～13:00はランチタイム	地域子育て支援センター ☎1910、☎5555
				<ul style="list-style-type: none"> ●折り紙&お茶タイム…4日(月)、18日(月)10:30～11:30 折り紙をした後、お茶を飲みながらおしゃべりタイム ●公開保育「あそびにおいでよ」…19日(火)10:00～11:00 年齢のクラスで遊びます。*要申込み(30組) ●4月のお誕生日会…20日(水)10:30～11:30 お誕生のお子さんには、手形のマグネットをプレゼント *要申込み(20組) 	
今日からはじめる離乳食	13日(水)	9:45～12:00	保健センター	H27年10月生・11月生 *要申込み(3/24から受付) 先着10組、参加費100円	地域子育て支援センター ☎1910、☎5555
つどいのひろば「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 10日(日)	10:00～15:00	児童交流施設(中之郷428-3)	時間内は自由に過ごせます。 *12:00～13:00はランチタイム	ぼけっと ☎080-2523-4504 福祉課 ☎6573
				<ul style="list-style-type: none"> ○赤ちゃんROOM「ころころ」…21日(水)10:30～11:30 おおむね2か月から6か月までの赤ちゃんと保護者 ○赤ちゃんROOM「びよびよ」…19日(火)10:30～11:30 おおむね7か月から1歳未満の赤ちゃんと保護者 ○年齢別サークル「きらきら」…26日(火)10:30～11:30 1歳～2歳未満のお子さんと保護者 *作って遊ぼう ○年齢別サークル「にこにこ」…25日(月)10:30～11:30 2歳以上のお子さんと保護者 *作って遊ぼう ○双子ちゃんサークル…8日(金)10:30～11:30 双子ちゃんと保護者、および多胎児を妊娠されている方 ●絵本と遊ぼう…7日(木)10:30～11:30 図書館の司書による、絵本の読み聞かせやわらべ歌遊び ●日曜開催…10日(日)10:30～11:30 平日仕事の方や、パパも遊びに来てください。 ●親子遊び…12日(水)13:30～14:00 手遊びやパネルシアターなどを、親子で楽しみましょう。 ●じいじ・ばあばと遊ぼう…14日(木)10:30～11:30 祖父母の皆さん、お孫さんと一緒に遊びに来てください。 ●お誕生会…18日(月)10:30～11:30 4月生まれのお子さんやパパ・ママをお祝いしましょう。 ●ベビーマッサージ教室…28日(水)10:30～11:30 参加費500円(オイル代含む)、バスタオル持参(2か月～) *要申込み(3/28から受付)10組 *初回の人優先 	

*町では、子育てを応援するさまざまな事業を行っています。赤ちゃんやお子さんを連れて、気軽にお出かけください。

*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。日程等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「ゆつくりおおきなあれ」にも掲載しています。役場福祉課・保健センター・図書館・公民館などに設置していますので、ご覧ください。日野町のHPでも見いただけます。