



おいでよ!

# みんなの図書館

日野町立図書館(月・火・祝休館/第4木曜は本の整理日)

☎ 0748-53-1644 FAX.0748-53-3068

## 新着本ご案内

### 永遠の野球少年

中大輔/著 竹書房

チーム全員70歳以上の古希野球チーム。おじいちゃんだからといって侮るなかれ。プレーは真剣そのもの。そのため試合中に選手が亡くなることも珍しくないとか…。言葉通り”命がけ”で白球を追い続けるおじいちゃん達の野球への熱い想いに満ちた一冊です。



### 明日、会社に行くのが楽しみになるお仕事のコツ事典

文響社

新年が始まって「新しい気持ちでお仕事がんばるぞ!」と思っても、その気持ちを持ち続けるのは難しいもの。そんなあなたにおすすめなのがこちらの本。働く女性のお悩みをちょこっと解決できるアイデアがたっぷり。これを読めば明日からのお仕事が楽しくなるかも!?



## お知らせ

わらべうたであそぼう!

遊びながらわらべうたを学んでみませんか。

日時:平成29年1月19日(木) 午後1:30~3:00

講師:脇本 幸子さん(岡山わらべうたの会代表)

会場:視聴覚室

定員:先着30名程度 参加費無料

※申し込み・問い合わせは図書館まで

## 行事予定

参加費・申し込みは不要です

### おはなし会

毎週土曜日

午前10:30~11:00

※どなたでも参加できます

### 映画会

1月15日(日) 午後2:00~4:05

「不滅の恋」

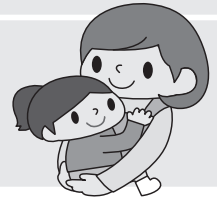
(1994年/アメリカ作品/121分)

### おひざでだっこのおはなし会

1月21日(土) 午前11:15~11:40

2月18日(土) 午前11:15~11:40

※2歳児くらいまでの親子対象



## 1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	25	26	27	28
29	30	31				

## 2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	25
26	27	28				

■…休館日 □…おはなし会 ▣…おはなし会とおひざでだっこのおはなし会 ●…映画会  
※第3土曜日は両方開催

## ヘルシークッキング

# サツマイモと鶏肉の炒め物



①サツマイモを輪切りにして、水に浸しておき、しばらくしたら水を切ってラップをして電子レンジに3分掛ける。

②しめじはほぐし、ほうれん草、鶏肉は1口大に切る。

③調味料を混ぜ合わせておく。

④フライパンにごま油をひき、鶏肉に焼き目がつくくらいまで焼く。

⑤サツマイモ、しめじ、ほうれん草の順番にフライパンに入れ、炒める。

⑥調味料を加えて、とろみがついたら完成。

### 材料(4人分)

1人分: 211kcal/脂質 3.7g/たんぱく質 18.2g/食塩相当量 1.1g

- サツマイモ …… 1本
- しめじ …… 100g
- ほうれん草 …… 150g
- 鶏肉 …… 280g
- 醤油 …… 大さじ1と1/2杯
- みりん …… 大さじ1と1/2杯
- 酒 …… 大さじ1杯
- オリゴ糖 …… 大さじ1杯
- だしの素 …… 適量
- 片栗粉 …… 少々

### Point

サツマイモには焼き目をつけるといいです。とても簡単で、サツマイモがホクホクしておいしいはずですよ。

健康推進員

くまどり ひろこ

熊捕 博子さん(鎌掛3区)



# 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	3日(金)6日(月)7日(火)10日(金) 15日(水)16日(木)17日(金)20日(月)	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
	1日(水)28日(火)	11:00~16:00		
	2日(木)8日(水)13日(月)14日(火)	13:30~16:00		
みそ汁塩分濃度測定日	16日(木)	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	13日(月)27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	13日(月)27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
マタニティサロン	5日(日)	10:00~11:30	妊婦さんならどなたでもお越しください	母子健康手帳
4か月児健康診査	23日(木)	受付 13:00~13:30	平成28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・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	22日(水)	受付 13:30~14:00	平成28年4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	15日(水)	受付 13:30~14:00	平成27年8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
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	10日(金)	受付 13:30~14:00	平成26年8月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	9日(木)	受付 13:30~14:00	平成25年8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(☎0748-52-6574)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
親子ぶれすて	3日(金)24日(金)	10:00~11:30	保健センター	3日/おはなしもくもくさんのおはなし会 24日/ひな人形作り	生涯学習課 ☎0748-52-6566
親子運動ひろば	1日(水)	10:00~11:30	日野公民館 多目的ホール	親子でぶ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※要申込み	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	10日(金)17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 ☎0748-52-1219
保育所園開放 きつずらんど	7日(火)14日(火)	10:00~11:00	7日 / 鎌掛分園 14日 / こぼと園	室内遊びを楽しもう!対象:6か月以上の乳幼児と保護者※申込み不要	鎌掛分園☎0748-53-0675 こぼと園☎0748-52-3584
わらべ地域 子育て支援 センター	毎週月~金曜日	9:30~15:30 ※第2・4金曜日は13時まで	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 ☎0748-36-1910 ☎0748-52-5555
	●折り紙&お茶タイム		●2月のお誕生日会(要申込み・20組)		●公開保育「あそびにいでよ」
	6日(月)20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		10日(金)11:00~11:30 お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。お誕生月以外の人も遊びに来てください。		14日(火)10:00~11:00 年齢のクラスで遊びます。※要申込み(30組)
今日からはじめる 離乳食	8日(水)	9:45~12:00	保健センター	満5か月に達したお子さんと保護者 ※4か月健診受診時に申込み ※先着10組、参加費1組100円	地域子育て支援センター ☎0748-36-1910 ☎0748-52-5555
つどいのひろば 「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 12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☎0748-52-6573
	◎赤ちゃんROOM「ころころ」 16日(木)10:30~11:30 対象 / おおむね2か月から6か月までの赤ちゃん と保護者		●絵本と遊ぼう 2日(木)10:30~11:30 図書館の司書による、絵本の読み聞かせ やわらべうた遊び		●日曜開催 12日(日)10:00~15:00 自由遊び ※平日仕事の方や、パパも遊びに来て ください。
	◎赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 21日(火)10:30~11:30 対象 / おおむね7か月から1歳未満の赤ちゃん と保護者		●親子遊び 7日(火)10:30~11:00 手遊びやパネルシアターなどを、親子で 楽しみましょう。※0歳から		●お誕生会 20日(月)10:30~11:30 2月生まれのお子さんやパパ・ママをお祝い しましょう。 ※要申込み
◎年齢別サークル「きらきら」[にこにこ] 28日(火)10:30~11:30 対象 / 1歳以上のお子さんと保護者 ※おはなしもくもくさんのおはなし会		●じいじ・ばあばと遊ぼう 9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。		●ベビーマッサージ教室 23日(木)10:30~11:30 参加費500円(オイル代含む)・バスタオル持参(生後2か月~) ※要申込み(1/23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「ゆっくりおおきなあれ」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。