



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)

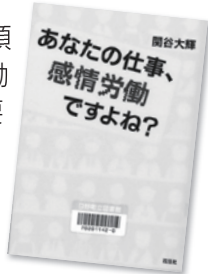
☎ 0748-53-1644 FAX.0748-53-3068

## 新着本ご案内

### あなたの仕事、感情労働ですよね?

関谷大輝/著 花伝社

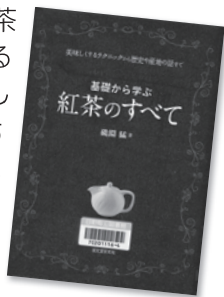
感情労働って何だろう? 頭脳労働でもなく、肉体労働でもない。「仕事上の必要に応じて自分の感情をコントロールしなければ勤まらない仕事」という、現代ではほとんどの仕事にあてはまる感情労働。自らの仕事を理解すれば、ストレスへの対処法が見えてきます。



### 基礎から学ぶ紅茶のすべて

磯淵猛/著 誠文堂新光社

気ぜわしい世の中、紅茶でも飲んでゆっくりするのはどうでしょう。おいしい紅茶の淹れ方はもちろん歴史に文化、産地や製法、紅茶にあう料理やスイーツも掲載しています。珈琲党のあなた、日本茶好きのあなたにも合う一杯が見つかるかもしれません。



## お知らせ

### にんぎょうげき

- とき / 3月25日(土) 午後2:00~(1時間程度)
- ところ / 図書館視聴覚室
- 内容 / 人形劇サークル『おにぎり村』さんによる人形劇です。

※お金・申し込みはいりません。

### 子どもえいが会

- とき / 3月26日(日)
- ところ / 図書館 視聴覚室
- 内容 / フランダースの犬

## 行事予定

参加費・申し込みは不要です

### おはなし会

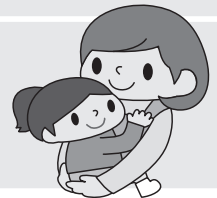
毎週土曜日  
午前10:30~11:00  
※どなたでも参加できます

### 映画会

3月19日(日) 午後2:00~3:25  
「SHIFT 恋よりも強いミカタ」  
(2013年/フィリピン作品/81分)

### おひざでだっこのおはなし会

3月18日(土) 午前11:15~11:40  
4月15日(土) 午前11:15~11:40  
※2歳児くらいまでの親子対象



3月							4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
							30						

■…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



## 新じゃが・ごぼうのチーズドレッシングサラダ



- ①ごぼうは皮をこそげ、長さ5センチメートルに切り、水にさらす。
- ②鍋に水を入れ、水気を切ったごぼうを入れ、沸騰したら灰汁を取り、弱火で8分煮る。
- ③ツナは汁気を切る。じゃがいも、にんじんは細い千切りにし、水にさらしシャキッとさせる。
- ④茹でたごぼうとさつと茹でたきぬさやも千切りにする。
- ⑤ボールにドレッシングの材料を混ぜ、千切りした野菜を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥塩、コショウで味を調べて器に盛りつける。

### Point

シャキシャキと歯ごたえの良い野菜にツナのうまみとチーズのコクをプラス、野菜がしっかりとれます。



健康推進員  
かいどう かずえ  
階堂 和恵さん(小谷)

材料(4人分) 1人分: 153kcal/脂質 7.9g/たんぱく質 5.2g/食塩相当量 0.5g

- 新じゃがいも …… 1個
- 新ごぼう …… 1/2本
- にんじん …… 1/2本
- きぬさや …… 12枚
- ツナ(缶詰) …… 小1缶
- 塩 …… 少々
- コショウ …… 少々
- 【ドレッシング】
- 粉チーズ …… 大さじ3杯
- オリーブオイル …… 大さじ1と1/2杯
- 酢 …… 大さじ1と1/2杯



# 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(月)4日(火)6日(木) 11日(火)14日(金)	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
	25日(火)	11:00~16:00		
	6日(木)13日(木)	13:30~16:00		
みそ汁塩分濃度測定日	21日(金)	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	10日(月)24日(月)	9:30~11:00	子育てや健康・栄養について相談もできます	母子健康手帳
妊婦相談(要予約)	木曜日	要相談	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 ※事前にご連絡ください
お母さんお父さん教室(1回目)	21日(金)	13:00~15:30	平成29年8月~10月出産予定の方	母子健康手帳・筆記用具・みそ汁 ※塩分濃度を測定しますので、みそ汁(具は入れない)を持参ください。
4か月児健康診査	26日(水)	受付 13:00~13:30	平成28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・母子保健アンケート・バスタオル・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・筆記用具(ミルク)
10か月児健康診査	27日(木)	受付 13:30~14:00	平成28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)・筆記用具
1歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	12日(水)	受付 13:30~14:00	平成27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
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	19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	
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	5日(水)	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	

※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(☎0748-52-6574)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	28日(金)	10:00~11:30	保健センター	自由遊び	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	14日(金)21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
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 3日(月)17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		●4月のお誕生日会(要申込み・20組) 14日(金)11:00~11:30 お誕生日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。 お誕生日以外の人も遊びに来てください。		
今日からはじめる 離乳食	13日(木)	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
	毎週月・火・木曜日 9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
つどいのひろば 『ぼけっと』 	◎赤ちゃんROOM「ころころ」 20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 ※おもちゃ作り		●親子遊び 4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。 ※1歳から		●ベビーマッサージ教室 11日(火)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(3/12から受付) 10組※初回の人優先
	◎赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 18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 ※おもちゃ作り		●絵本と遊ぼう 6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		
	◎年齢別サークル「きらきら」 25日(火)10:30~11:30 対象 / 1歳から2歳未満のお子さんと保護者 ※おもちゃ作り		●日曜開催 9日(日)10:00~15:00 平日仕事の方や、パパも遊びに来てください。		●じいじ・あばと遊ぼう 13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。
	◎年齢別サークル「にこにこ」 24日(月)10:30~11:30 対象 / 2歳以上のお子さんと保護者 ※おもちゃ作り				●お誕生会 17日(月)10:30~11:30 4月生まれのお子さんやパパ・ママをみんなで お祝いしましょう。 ※要申込み

※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「ゆっくりおおきくなあれ」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。日野町のホームページでも見ていただけます。