



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

★図書館の本は、お近くの公民館でも返却していただけます。

新着本ご案内

フローレンス・ナイチンゲール

デミ/作 さくまゆみこ/訳 光村教育図書

ナイチンゲールは看護師の仕事近代化した功労者として知られ、この絵本では看護師をめざしたきっかけ、人生の大きな転機となったクリミア戦争



での活動と苦難、その後の活躍を簡潔な表現で描いています。誕生日の5月12日は国際看護師の日とされています。

段取りのコツ教えます 料理教室のスペシャルレッスン

石原洋子/著 朝日新聞出版

例えば晩御飯。主菜や副菜の献立を効率よく作り、同時に食卓に並べるには段取りがきちんとしてできるかが大事です。本書では、煮物、揚げ物など調理法別に月ごとに合う料理を紹介、代表的な献立例のタイムテーブルを添え、段取り方が学べるよう工夫されています。



お知らせ

廃棄雑誌を配布します

保存期限が過ぎた雑誌を利用者の皆様に配布します。ご利用いただける雑誌があれば、ご自由にお持ち帰りください。雑誌ごとに保存期限が違いますので、配布する雑誌の発行年月は一定ではありません。また、利用された古い雑誌ですので汚れや

破損があります。取り置き・予約は受け付けておりません。

日時● 5月26日(金)～
配布雑誌がなくなるまで
図書館開館中

場所● 図書館視聴覚室
および展示スペース

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

5月21日(日) 午後2:00～3:35
「猫と電車」
(2012年/日本作品/91分)

おひざでだっこのおはなし会

5月20日(土) 午前11:15～11:40
6月17日(土) 午前11:15～11:40
※2歳児くらいまでの親子対象

託児サービス

5月10日(水) 17(水)
毎月第2・3水曜日
午前10:00～12:00

5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			

6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	

■…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



中華風野菜炒め

- ①高野豆腐を戻してお皿に取り出し、だし醤油をかけて少し時間をおき、その後、薄切りにする。
- ②にんじん、しいたけを短冊切りする
- ③なばなは食べやすい大きさに切り、さっと湯通しておく。
- ④にんじんをごま油で炒める。
- ⑤④に高野豆腐、もやし、しいたけを入れ、おろししょうが、鶏がらスープを加えて炒める。
- ⑥⑤になばなを入れ、炒めた後に塩・オイスターソースを加えて味を調える。器に盛り付ける。

Point

あり合わせのものを使ってたっぷり野菜がとることができます。高野豆腐はヘルシーで栄養価が高いのでおすすめです。

健康推進員

藤岡 より子さん(上駒月)



材料(4人分)

1人分: 92kcal/脂質 2.8g/たんぱく質 8g/食塩相当量 0.6g

- 高野豆腐 ……400g
- にんじん ……1本
- しいたけ ……4個
- なばな ……2束
- もやし ……1袋
- だし醤油 ……小さじ1
- ごま油 ……小さじ1
- 鶏がらスープ ……大さじ1/2
- オイスターソース ……大さじ1/2
- 塩 ……少々
- おろししょうが ……小さじ1



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	5日(月)6日(火)8日(木) 13日(火)16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
	27日(火)	11:00~16:00		
	8日(木)15日(木)22日(木)	13:30~16:00		
みそ汁塩分濃度測定日	16日(金)	9:30~11:00	どなたでもお越しください	みそ汁・スープ等(具は入れない)
赤ちゃん広場・おっぱい相談	12日(月)26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 ※12日に「離乳食のミニ講座」があります	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(2回目)	10日(土)	9:30~12:00	平成29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29年2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	29日(木)	受付 13:30~14:00	平成28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・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	14日(水)	受付 13:30~14:00	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・母子保健アンケート *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	21日(水)	受付 13:30~14:00	平成26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・きこえに関するアンケート・ささやき声検査シート *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	7日(水)	受付 13:30~14:00	平成25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 *親子で歯を磨いてお越しください

※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	
親子がれすて	2日(金)23日(金)	10:00~11:30	保健センター	2日/子育て学習[食事・栄養のことについて] 23日/七夕作り	生涯学習課 ☎0748-52-6566	
親子運動ひろば	7日(水)	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 ※要申込み	生涯学習課 ☎0748-52-6566	
おもちゃ図書館	9日(金)16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しています	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219	
保育所・こども園園開放 「きっずらんど」	6日(火)13日(火) 20日(火)	10:00~11:00	6日:こばと園 13日:桜谷こども園 20日:あおぞら園	親子で遊ぼう! 対象:6か月以上の乳幼児と保護者 ※申込み不要	こばと園☎0748-52-3584 桜谷こども園☎0748-53-0390 あおぞら園☎0748-52-0400	
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	わらべ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 5日(月)19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」(要申込み・30組) 13日(火)10:00~11:00 年齢のクラスで遊びます。		●6月のお誕生日会(要申込み・20組) 9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。	
今日からはじめる 離乳食	8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	わらべ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 11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 子ども支援課☎0748-52-6583	
	◎赤ちゃんROOM「ころころ」 15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の保護者 ※おもちゃ作り		●親子遊び 6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 13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(5/14から受付)10組 ※初回の人優先	
	◎赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 20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の保護者 ※親子サイン		●いじい・ばあばと遊ぼう 8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 19日(月)10:30~11:30 6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	
	◎年齢別サークル「きらきら」[「にこにこ」] 27日(火)10:30~11:30 対象 / 1歳以上のお子さんと保護者 ※新聞遊び		●日曜開催 11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。		●ミニ講座「守ろう大切な歯」 26日(月)10:30~11:30 歯科衛生士さんに、歯についての話や歯みがきの仕方などを教えていただきます。 ※要申込み(5/29から受付)20組	
	●絵本と遊ぼう 1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		●ぼけっとcafe 12日(月)11:00~11:45 美味しいコーヒーと手作りケーキでほっこりタイム ※要申込み(5/14から受付)20組、参加費100円			

※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。
役場子ども支援課・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。