



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)

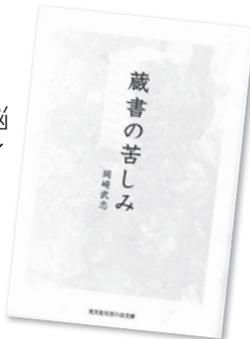
☎ 0748-53-1644 FAX.0748-53-3068

★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

蔵書の苦しみ

岡崎武志/著 光文社
 増え続ける蔵書に悩む著者は、フリーライターで書評家。本なしでは成り立たない生業ゆえに、本との関係は苦しみの域に達することもままあるようです。蔵書に家を破壊された例や蔵書の買い取り事情、著名な文学者たちの蔵書との関係も紹介しています。



関係人口をつくる -定住でもない交流でもないローカルイノベーション-

田中輝美/著 木楽社
 想定される人口減少社会に対し、定住促進や交流人口の増加ではなく、「関係人口」を増やすことで危機を乗り越えようと提案する本です。「関係人口」とは移住しなくても地域を応援し多様に関わる人たちのことで、多様な取り組み例が紹介されています。



お知らせ

- 健康情報講座「認知症」
 - ・第1回「認知症の基礎知識」 3月3日(土)14:00~15:30
 - ・第2回「認知症の方への接し方」 3月10日(土)10:30~11:30
 - ・第3回「認知症を防ごう!脳いきいき教室」 3月17日(土)14:00~15:30
- 絵本作家・木村研さんとあそぼう! 3月25日(日)13:30~15:30
- にんぎょうげき (人形劇サークルおにぎり村) 3月31日(土)14:00~(1時間程度)
- 絵本作家・はたこうしろうさんのおはなしかいとワークショップ 3月4日(日)13:30~15:30
- こどもえいがかい「ぴったんこ!ねごさかな」 4月1日(日)10:30~11:30

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18日(日) 午後2:00~
 「朝日のあたる家」
 (2013年/日本作品/118分)

おひざでだっこのおはなし会

3月17日(土)午前11:15~11:40
 4月21日(土)午前11:15~11:40
 ※2歳児くらいまでの親子

託児サービス

3月14日(水)
 毎月第2・3水曜日
 午前10:00~正午

3月

				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

4月

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



新きゃべつとスナップえんどうのいため煮



- ①きゃべつはざく切り、長ねぎは斜め切りにする。スナップえんどうは筋をとる。
- ②片栗粉を水で溶いておく。
- ③フライパンで油を熱し、長ねぎ、きゃべつ、スナップえんどうの順番に入れて炒め、塩、醤油、砂糖、だし汁を加えて煮る。
- ④ちりめんじゃこを加えてひと煮立ちさせ、②の水溶き片栗粉でとろみをつける。

Point

きゃべつはビタミンC、食物繊維が豊富で熱を加えることにより量が減り、たぐりりと食べられます。野菜のおかずがもう1品ほしいとき等にどうぞ。にんにくを加えると彩りも良くなります。



健康推進員
 なかしま あさえ
 中嶋 明江さん(佐久良)

材料(4人分)

1人分: 85kcal/たんぱく質 4.1g/脂質 3.6g/食塩相当量 1.2g

- 新きゃべつ ……1/4玉
- ちりめんじゃこ ……20g
- 砂糖 ……大さじ1杯
- 長ねぎ ……1/4本
- 油 ……大さじ1杯
- だし汁 ……1/2カップ
- スナップえんどう ……150g
- 塩 ……小さじ1/2杯
- 片栗粉 ……小さじ1杯
- 醤油 ……小さじ1/2杯
- 水 ……小さじ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(火)4日(水)13日(金) 17日(火)26日(木)27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
	24日(火)	11:00~16:00		
	12日(木)17日(火)	13:30~16:00		
みそ汁塩分濃度測定日	13日(金)	9:30~11:00	どなたでもお越しください 生活習慣、食事についての相談に応じます	みそ汁・スープ等(具は入れない)
離乳食教室	12日(木)	10:00~12:30 (9:45~受付開始)	平成29年10月・11月生まれのお子さん と保護者	エプロン・三角巾・手拭きタオル・子ども さんに必要なもの(食食用エプロン・ミ ルク・おむつなど)・離乳食教室おたずね 票・母子手帳・4か月健診の離乳食資料
赤ちゃん広場・ おっぱい相談	9日(月)23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
4か月児健康診査	25日(水)	受付 13:00~13:30	平成29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	26日(木)	受付 13:30~14:00	平成29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(木)	受付 13:30~14:00	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・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	11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
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	4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 ※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までお電話ください。予約制で、随時受付しています。
※離乳食教室は、4か月健診にてお申し込みください。その後の申し込みも可能です。
※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
親子がれすて	27日(金)	10:00~11:30	保健センター	こいのぼり作り	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	13日(金)20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なっています。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
	毎週月~金曜日 4/2・30はお休み	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 わらべ保育園☎0748-52-5555
わらべ地域 子育て支援 センター	●折り紙&お茶タイム 16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月の誕生日会(要申込み・20組) 13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。		※公開保育「あそびにおいでよ」は、 お休みです。
	つどいのひろば 『ぼけっと』	毎週月・火・木曜日 8日(日) 4/30はお休み	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
◎赤ちゃんROOM「ころころ」 19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お保護者 ※おもちゃ作り		◎赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 17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お保護者 ※おもちゃ作り		◎赤ちゃんROOM「ほっこり タイム」 3日(火)10:00~12:00 対象 / おおむね2か月から1歳くらい の赤ちゃんとお保護者 赤ちゃん向けのスペースやおもちゃを 用意しています。	◎親子でリトミック 10日(火)10:30~11:15 対象 / 2歳以上のお子さんとお保護者 音楽に合わせて、親子一緒に体を動かして遊みましょう。 ※要申込み(3/11から受付)15組
◎年齢別サークル「きらきら」 24日(火)10:30~11:30 対象 / 1歳~2歳未満のお子さんとお保護者 ※ふれあい遊び		◎年齢別サークル「にこにこ」 23日(月)10:30~11:30 対象 / 2歳以上のお子さんとお保護者 ※ふれあい遊び		◎絵本と遊ぼう 5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	◎すくすくエクササイズ 12日(木)10:30~11:30 簡単なストレッチや筋トレで、日頃の運動不足を解消しま しょう。※動きやすい服装で 【持ち物】水またはお茶、タオル
				◎お誕生会 16日(月)10:30~11:30 4月生まれのお子さんやお父さん・お母さんをみんなでお 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。
※特に記載のない場合は0~3歳くらいのお子さんとお保護者を対象としています。
※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「ゆっくりおおきくあなれ」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。