



日野町立図書館 ☎ 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

**あのひとががんになったら**  
 —「通院治療」時代のつながり方—  
 桜井なおみ／著 (中央公論新社)

日本人の二人に一人ががんになる時代、家族や友だち、同僚ががんと闘病中という状態は身近なものになっています。この本ではがん治療の現状、闘病中の人とのコミュニケーション、自分ががんになったときの「患者力」の高め方について丁寧に解説されています。



**ハゲを着こなす — 悩みを武器にして人生を変える方法 —**  
 松本圭司／著 (WAVE 出版)

日本の成人男性薄毛率は26%を超え、薄毛は珍しいことではありません。その事実を踏まえ、この本にはどのように悩みから脱し薄毛を魅力としたのか、著者本人や女性を含む多くの人の意見や経験が具体的に綴られています。「ハゲはモテない」は都市伝説なのか!?



## お知らせ

### ○こどもえいが会

■日 時 8月26日(日) 午前10:30~12:00  
 ■会 場 図書館視聴覚室  
 ■作 品 『あらいぐまラスカル』

### ○今年の夏休みも

図書館は火曜日も開館します!  
 ■開館日: 8/7、21、28



## 行事予定

### 【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。

### 【おひざでだっこのおはなし会】

8月18日(土) 午前11:15~11:40  
 9月15日(土) 午前11:15~11:40  
 乳幼児くらいから2歳児までの親子

### 【託児サービス】

8月8日(水)  
 毎月第2・3水曜日

### 【映画会】

8月19日(日) 午後2:00~  
 『六本木怪談 祟』  
 2017年/日本作品(92分)

8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

9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 ○…映画会  
 ●…おはなし会 □…おはなし会とおひざでだっこのおはなし会

## ヘルシークッキング



### 鶏ハムのサラダ

#### 材料 (4人分)

鶏むね肉 300g、キュウリ 1本、ブロッコリー 約1/3個、玉ねぎ 小1個、蒸しサラダ豆 150g(2袋)、レタス 4枚、ミニトマト 12個、ドレッシング(ブレンヨーグルト 大さじ10、オリーブオイル 小さじ4、塩こしょう 少々)

#### 作り方

- ①鶏むね肉は半分に切り開き塩を少々ふり、まんべんなく塩がなじむように手でもみます。
- ②巻きすの上にラップを2重に敷き、鶏むね肉を置き巻いていきます。サランラップの両端をねじり、耐熱のファスナー付きの袋に入れ熱湯の中に入れて中火で3分かけて、火を止め冷めるまでそのまましておきます。
- ③ブロッコリーを一口大にちぎり湯がき、冷まします。
- ④玉ねぎは粗ミジン切りにします。
- ⑤レタスは少し大きめにちぎります。
- ⑥キュウリは縦4分の1に切り、1~1.5cmくらいに切ります。
- ⑦ミニトマトは半分に切ります。
- ⑧器にレタスを敷きつめます。
- ⑨冷めた鶏むね肉を一口大に切ります。
- ⑩ドレッシングを作り、よくかき混ぜます。
- ⑪ブロッコリー・玉ねぎ・キュウリ・蒸しサラダ豆をよく混ぜ、その上にミニトマトをのせます。
- ⑫ドレッシングをかけ、よく混ぜます。
- ⑬敷きつめたレタスの上に盛り付けます。



#### 【1人分】

エネルギー 374kcal 脂質 15.3g  
 たんぱく質 30.0g 食塩相当量 0.2g

#### ポイント

鶏ハムは湯の中で冷ます事で、中まで火が通り、その間に他の事が出来るので時短になります。パセリのみじん切りを上に振りかけると見た目も良くなります。



健康推進員  
 かわにし せつえ  
**川西 節枝 さん**  
 (野出)

# 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	4日(火)・6日(休) 7日(金)・12日(休) 14日(金)・18日(火) 19日(休)・20日(休) 28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		
	3日(月)・4日(火) 7日(金)・19日(休) 21日(金)	13:30～16:00		
みそ汁塩分濃度測定日	14日(金)	9:30～11:00	どなたでもお越しください	みそ汁・スープなど(具は入れない)
離乳食教室	13日(休)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	平成30年3月・4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	3日(月)・10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 *10日に「離乳食のミニ講座」があります	母子健康手帳
パパママサロン	21日(金)	9:30～11:30	妊婦さんならどなたでもご参加ください	母子健康手帳
4か月児健康診査	26日(休)	(受付) 13:00～13:30	平成30年5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(休)	(受付) 13:30～14:00	平成29年11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	13日(休)	(受付) 13:30～14:00	平成29年3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	12日(休)	(受付) 13:30～14:00	平成28年3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	5日(休)	(受付) 13:30～14:00	平成27年3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(☎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
親子ふれすて	28日(金)	10:00～11:30	保健センター	ちびっこ運動会 *要申込み(7/27～9/10)	生涯学習課 ☎0748-52-6566
親子ひろば	5日(休)	10:00～11:30	日野公民館	親子でふれあひながら体力づくり。 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	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 *祝日はお休み	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	地域子育て支援センター ☎0748-36-1910 ☎0748-52-5555
	<b>●折り紙&amp;お茶タイム</b> 3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 <b>●(笑)の日</b> 6日(休)11:00～11:30 笑いヨガでいっぱい笑って、日頃のストレスを発散しましょう。 <b>●9月の誕生日会</b> 14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。*要申込み(20組)				
つどいのひろば『ぼけっと』	毎週月・火・木曜日 9日(日) *祝日はお休み	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	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」 20日(休)10:30～11:30 対象：おおむね2か月から7か月未満の赤ちゃんと保護者 *ふれあい遊び	○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 *ふれあい遊び	○年齢別サークル「きらきら」「にこにこ」 25日(火)10:30～11:30 対象：1歳以上のお子さんと保護者 *ポンポンシアターさんのおはなし会	●赤ちゃんママのほっこりタイム 4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。 ●絵本と遊ぼう 6日(休)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 9日(日)10:30～11:30 日曜日なので、平日はお仕事の方やパパも遊びに来てください。 ●お誕生会 10日(月)10:30～11:30 9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(9月生まれの方)	●ぼけっとCafé 10日(月)14:00～14:45 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(8/16から受付)20組、参加費100円 ●ベビーマッサージ教室 11日(火)10:30～11:15 対象：生後2か月以上の赤ちゃん と保護者 持ち物：オイル、バスタオル *要申込み(8/16から受付)10組 ●すくすくエクササイズ 13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

\*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「ゆっくりおおくなあれ」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HPでも見ていただけます。