



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

### ほぼ命がけサメ図鑑

沼口麻子／著（講談社）

サメが好きすぎて会社を辞めた、ひたすらサメを取材しサメについて書く世界でただ一人の“シャークジャーナリスト”である著者によるサメ愛にあふれたサメの本。サメ知識や体験談、サメ体験スポット情報などがつまっていてサメのイメージが変わる1冊です。



### 図説室町幕府

丸山裕之／著（戎光祥出版）

『応仁の乱』などのヒットでブームになっている室町時代。しかし、肝心の室町幕府は権力も複雑に入り乱れ、あいまいでよくわからない存在です。本書はそんな幕府や政変などについて、図やフローチャートで最新の研究をもとにわかりやすく解説しています。



## お知らせ

10月4日(木)～10月10日(水)まで蔵書点検のため休館します。

蔵書点検期間には、資料を1つずつ確認する作業を行い、館内の見直しなどを行っています。利用者みなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。



## 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】

10月20日(土) 午前11:15～11:40  
 11月17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】

10月17日(水)  
 毎月第2・3水曜日

午前10:00～正午

### 【映画会】10月21日(日)

午後2:00～  
 『天使のいる図書館』  
 2017年/日本作品(108分)

10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		

11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



# ジャガイモとブロッコリーの塩こんぶ和えサラダ

### 材料 (4人分)

ジャガイモ 450g、ブロッコリー 125g(1/2株)、ツナ缶 70g(1缶)、塩こんぶ 10g、マヨネーズ(お好みで) 40g、ブラックペッパー 少々、プチトマト 適量

### 作り方

「電子レンジで加熱して和えるだけ」

- ①ジャガイモはサイコロ(又はひと口大)に切り、レンジで6～7分。(竹串が通るくらい柔らかくなればOK)
- ②ブロッコリーも適量なひと口大にし、レンジで5分。  
 ※①と②を一緒にレンジで加熱してもOK(その場合、ブロッコリーは大きめに株を分け、加熱できたら小さくする)。
- ③加熱したものに汁をきったツナ缶、塩こんぶ、マヨネーズ、ブラックペッパーを和えるだけ。プチトマト(半分に切る)をかざりできあがり。



### 【1人分】

エネルギー 213kcal 脂質 11.3g  
 たんぱく質 6.5g 食塩相当量 0.9g

### ポイント

ツナ缶と塩こんぶの塩気でマヨネーズを少なくすることができます。  
 大雑把な私にぴったりのメニューです。



健康推進員  
 いけうち まさえ  
**池内 正恵**さん  
 (仁本木)

# 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	6日(火)・7日(水) 8日(木)・9日(金) 13日(火)・15日(水) 16日(金)・19日(月) 22日(木)・30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		
	2日(金)・12日(月) 13日(火)・20日(火)	13:30～16:00		
	みそ汁塩分濃度測定日	9日(金)		
離乳食教室	8日(木)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	平成30年5月・6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	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「歯のミニ講座」があります	母子健康手帳
4か月児健康診査	28日(水)	(受付) 13:00～13:30	平成30年7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30年1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	15日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成29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 *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	14日(火)	(受付) 13:30～14:00	平成28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・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27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 *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(電話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	30日(金)	10:00～11:30	保健センター	運動ひろば 親子で体を動かして遊びましょう。	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行っています。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
保育園・子ども園 園開放 「きつぷらんど」	6日(水)	10:00～11:00	桜谷こども園	自然と遊ぼう! 天気の良い日は散歩にも出かけます 対象:6か月以上の乳幼児と保護者 *雨天時は手作りおもちゃで遊ぼう。	桜谷こども園 ☎0748-53-0390
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
つどいのひろば 「ぼけっと」	●笑いの日 1日(木)10:30～11:00 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。	●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	●11月のお誕生日会 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。お誕生月以外の方も 遊びに来てください。*要申込み(20組)	●公開保育「あそびにおいでよ」 13日(火)10:00～11:00 年齢のクラスで遊びます。 *要申込み(20組)	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:おむね2か月から7か月未満の 赤ちゃんとお保護者 *ふれあい遊び	●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歌遊び	●赤ちゃんママのほっこりタイム 6日(火)10:00～12:00 対象:おむね2か月から1歳くらいのお子さんと保護者 赤ちゃん向けのスペースやおもちゃを用意しています。	●ベビーマッサージ教室 13日(火)10:30～11:15 対象:生後2か月以上の赤ちゃんとお保護者 音楽に合わせて、親子一緒に体を動かして遊 びましょう。 *要申込み(10/14から受付)10組 [持ち物]オイル、バスタオル	●お誕生会 19日(月)10:30～11:30 11月生まれのお子さんやお父さん・お母 さんをみんなで祝いましょう。 *要申込み(11月生まれの方)
○赤ちゃんROOM 「びよびよ」 20日(火)10:30～11:30 対象:おむね7か月から1歳未満の赤 ちゃんと保護者 *ふれあい遊び	●すくすくエクササイズ 8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	●ガムテープバッグ作り 11日(日)10:30～11:30 ボランティアグループ「こびとのかつやさん」と一緒に、 かわいいキャラクターのガムテープバッグを作ります。 *要申込み(10/11から受付)15組 [参加費]1つ100円	●秋の食育バイキング 27日(火)11:30～13:00 健康推進員さんに、秋の食材を使った料理を 作っていただきます。 *要申込み(20組) [持ち物]お茶、食器、お箸など [参加費]1組400円		
○年齢別サークル 「きらきら」【にこにこ】 26日(月)10:30～11:30 対象:1歳以上のお子さんと保護者 小麦粉粘土を作って遊ぼう。 [持ち物]ボウル(調理用)					

\*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。