



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

生活者の平成30年史 ～データでよむ価値観の変化～ 博報堂生活総合研究所／著 (日本経済新聞出版社)

平成とはどんな時代だったのか。この本はその30年間にわたる日本人の「意識」・「行動」・「価値観」を分析しています。平成時代の生活環境、時代認識、家族像等の変容が、国の調査データやアンケート結果から明らかになっています。



大人の男 海外ひとり旅

伊藤伸平／著 (ダイヤモンド社)

「旅は人生の道しるべ」がモットーの著者は、「地球の歩き方」を長年編集してきた旅のプロ。そのプロが50歳以上の男性のために、男のひとり旅の魅力と実際の旅のノウハウをQ&A形式で詳しく教えてください。この本を読んで旅にためませんか。



お知らせ

○こどもえいが会

- とき 7月28日(日) 10:30～
- ところ 視聴覚室
- 内容 『忍たま乱太郎の宇宙大冒険』(50分)

○今年の夏休みも図書館は火曜日開館します!

開館日: 7/23、7/30、8/6、8/20



行事予定

【おはなし会】

毎週土曜日 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】

7月20日(土) 11:15～11:40
2歳児くらいまでの親子を対象に絵本や手遊び、わらべうたなどを行います。

【託児サービス】

7月10日(水)・17日(水)
毎月第2・3水曜日

10:00～12:00

【映画会】

7月21日(日) 14:00～

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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			

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			

●…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

減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

健康推進員おすすめ料理

ヨーグルトコールスロー

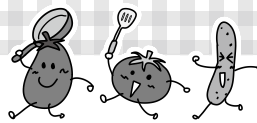
材料 (6人分)

- ・キャベツ 4枚 (200g)
- ・玉ねぎ 1/6個 (30g)
- ・きゅうり 1本 (100g)
- ・セロリ 1/4本 (30g)
- ・塩 小さじ1/2 ・りんご 1/4個 (80g) ・レモン汁 小さじ1 ・A (プレーンヨーグルト 120g・マヨネーズ 大さじ2 ・粒マスタード 大さじ2 ・はちみつ 大さじ1)

りんごの代わりに季節の果物を入れるのもおすすめです。

作り方

- ①キャベツは太めのせん切り、玉ねぎは薄切り、きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切り、セロリも斜め薄切りにする。
- ②ビニール袋に①を入れ、塩をふりかけて混ぜ合わせ、しばらくおいてしんなりしてきたら出てきた



水気を切る。

- ③りんごは皮の部分をよく洗い、皮付きのままちょう切りにしてレモン汁をふりかけておく。
 - ④Aを混ぜ合わせ②③を加えて冷蔵庫に冷やしておく。食べる直前に器に盛りつける。
- (1人分) 食塩相当量0.5g 野菜の量60g



健康推進員のおすすめポイントは、野菜が足りないと思ったときに手早く作れること、ヨーグルトが入っている手作りドレッシングで減塩できることです。

野菜を食べようと意識している方でも、忙しいときは、調理に時間がかかると野菜料理が少なくなってしまうこともあります。調理の手順が簡単な野菜料理を覚えておけば便利です。野菜の種類を全てそろえなくても、家庭にある野菜を利用して調理してみてください。

◆問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局：保健センター ☎0748-52-6574

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)・7日(火) 8日(水)・9日(木) 21日(火)・22日(水) 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		
	9日(金)・19日(月) 20日(火)・28日(火)	13:30～16:00		
みそ汁等塩分濃度測定日	9日(金)	9:30～11:00	どなたでもお越しください	みそ汁・スプーン等(具は入れない)
離乳食教室	8日(水)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	2019年2月・3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	5日(月)・19日(月)	9:30～11:00	子育てや健康・栄養について相談できる場です ※5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	29日(水)	(受付) 13:00～13:30	平成31年4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)・(ミルク)
10か月児健康診査	22日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成30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・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	21日(火)	(受付) 13:30～14:00	平成30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 *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	8日(水)	(受付) 13:30～14:00	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・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(火)	(受付) 13:30～14:00	平成28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 *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 (対象：町内の未就園児)

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	23日(金)	10:00～11:30	保健センター	自由遊び&おはなし会	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	9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
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
保育所園開放 きつずらんど	6日(火)	10:00～11:00	桜谷こども園	水遊びを楽しもう！ 対象：6か月以上の乳幼児と保護者 *申込み不要 *水遊びの用意	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 *8/13～8/16は、 お休み	9:30～15:00 *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 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」 6日(火)10:00～11:00 年齢のクラスで遊びます。 *要申込み(20組)	●8月のお誕生日会 9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。
つどいのひろば 「げけっと」	毎週月・火・木曜日 11日(日) *8/13～8/15は、 お休み	10:00～15:00	げけっと (河原1-1)	時間内は自由に過ごせます。 *12:00～13:00はランチタイム	げけっと ☎0748-53-2524
	○赤ちゃんROOM「ころころ」 1日(水)13:30～14:30(おもちゃ作り) 27日(火)10:30～11:30(ゆるヨガ) 対象：おおむね2か月から6か月未満の赤ちゃんとの保護者		●絵本と遊ぼう 1日(水)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		●お誕生会 19日(月)10:30～11:30 8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(8月生まれの方)
	○赤ちゃんROOM「びよびよ」 6日(火)10:30～11:30(おもちゃ作り) 22日(水)13:30～14:30(ふれあい遊び) 対象：おおむね6か月から9か月未満の赤ちゃんとの保護者		●すつきりエクササイズ 8日(水)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		●親子でリトミック 20日(火)10:30～11:15 対象：2歳以上のお子さんとの保護者 音楽に合わせて、親子一緒に体を動かして遊ば しょう。 *要申込み(7/22から受付)10組
	○赤ちゃんROOM「すくすく」 20日(火)13:30～14:30(親子あそび) 29日(水)10:30～11:30(おもちゃ作り) 対象：おおむね9か月から1歳未満の赤ちゃんとの保護者		●日曜開催 11日(日)10:00～15:00 対象：0～2歳児のお子さんとそのご家族 日曜日なので、平日はお仕事の方やお父 さんもお越し下さい。		
○年齢別サークル「きらきら」「にこにこ」 26日(月)10:30～11:30(しゃぼん玉遊び) 対象：1歳以上のお子さんとの保護者					

*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HPでも見ていただけます。