



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

### みんなの「わがまま」入門 富永京子／著 (左右社)

権利を主張するのは自己中? 「わがまま」を言っている気がして、積極的に意見が言えないということはありますか。本書は社会運動やデモ、政治への違和感から校則や仕事へのモヤモヤまで、意見を言い、行動することへの抵抗感を解きほぐしてくれる一冊。



### ニッポンのはたらく人たち 杉山雅彦／著 (パイインターナショナル)

仕事は、楽しいですか? 職場は、楽しいですか? 一緒に仕事をしている人は、笑っていますか? ニッポンの様々な会社の仕事風景をほぼ“一発撮り”した劇場型“集合写真”集。楽しいポーズで笑顔いっぱいに写っている人たちの集合写真、めっちゃ、楽しそうです!



## お知らせ

- 今年の夏休みも図書館は火曜日開館します!  
開館日: 8/6、8/20
- 手作りおもちゃ教室 ~とばしてあそぼう~  
■とき 8月8日(木) 10:30~12:00 ■ところ 図書館視聴覚室 ■対象 小学生位の子どもと保護者 ■定員 先着35名(要申込) ※詳しくはチラシ・ホームページをご覧ください。
- 第10回 ビブリオバトル in 日野町立図書館  
■とき 8月17日(土) 13:30~15:00 ■ところ 視聴覚室 ■対象 中学生以上20名程度 ※バトル(紹介者)希望の方は紹介する本をご持参ください。

## 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】  
8月17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】  
8月21日(水)  
毎月第3水曜日  
10:00~12:00
- 【映画会】  
8月18日(日) 14:00~  
『戦慄の記録インパール』  
2017年/日本作品(95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

## 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

## なすともやしのみそ炒め

#### 材料 (4人分)

- ・なす 3本 (250g) ・もやし 1袋 (200g)
- ・小松菜 1束 (200g) ・土生姜 1かけ (10g)
- ・油 大さじ1と1/2
- ・A (みそ 大さじ3 ・砂糖 大さじ2 ・みりん 大さじ2 ・酒 大さじ2)

#### 作り方

- ①なすはタテ半分に切ってから、斜め切りにする。小松菜は2~3cmのざく切りにする。土生姜は細めのせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、なすを入れて色よく炒める。
- ③火が通ったら、土生姜ともやし、小松菜を入れて炒め合わせる。
- ④Aの調味料を合わせて入れ、しっかりと味をからめる。



【1人分】食塩相当量 1.1g 野菜の量 165g

#### おすすめポイント

冷めてもおいしく食べられます。お子さんが小さいときは土生姜を控えた方がよいかもしれません。お手軽な材料で簡単に作れます。

◆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	4日(水)・5日(木) 12日(木)・13日(金) 17日(水)・18日(木) 19日(木)・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(水)	11:00～16:00		
	2日(月)・12日(木) 13日(金)	13:30～16:00		
みそ汁等塩分濃度測定日	13日(金)	9:30～11:00	どなたでもお越しください	みそ汁・スूप等(具は入れない)
離乳食教室	12日(木)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	平成31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	2日(月)・9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 *9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	9日(月)	9:30～11:00	妊婦さんならどなたでもご参加ください。お父さんもぜひ一緒に。	母子健康手帳
4か月児健康診査	26日(木)	(受付) 13:00～13:30	令和元年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)・(ミルク)
10か月児健康診査	19日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成30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	18日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成30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	5日(木)	(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・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	4日(水)	(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 *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
親子ぶれすて	27日(金)	10:00～11:30	保健センター	ちびっこ運動会 *要申込み(20組)	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っています。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
親子運動ひろば	4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
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	9:30～15:00 *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 2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		●9月のお誕生日会 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。
	毎週月・火・木曜日 8日(日) *祝日はお休み	10:00～15:00	ぼけっと (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	ぼけっと ☎0748-53-2524

つどいのひろば 「ぼけっと」	○赤ちゃんROOM「ころころ」 5日(木)13:30～14:30(ほっこりタイム) 17日(水)10:30～11:30(ふれあい遊び) 対象：おおむね2か月から6か月未満の赤ちゃんとお保護者	●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歌遊び	●ベビーマッサージ教室 10日(水)10:30～11:15 対象：生後2か月以上の赤ちゃんとお保護者 *要申込み(8/11から受付)7組 [持ち物]オイル、バスタオル
	○赤ちゃんROOM「びよびよ」 3日(水)10:30～11:30(からだ遊び) 19日(木)13:30～14:30(おもちゃ作り) 対象：おおむね6か月から9か月未満の赤ちゃんとお保護者	●日曜開催 8日(日)10:00～15:00 対象：0～2歳児のお子さんとそのご家族 日曜なので、ふだん参加出来ない方もぜひお越し下さい。	●もーりーさんのほのぼのコンサート 12日(水)10:30～11:30 親子で楽しめる、盛井智彰(もりいとあき)さんのコンサートです。
	○赤ちゃんROOM「すくすく」 10日(水)13:30～14:30(おもちゃ作り) 26日(木)10:30～11:30(からだ遊び) 対象：おおむね9か月から1歳未満の赤ちゃんとお保護者	●お誕生会 9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)	●ママのためのゆるヨガ 26日(木)13:30～14:30 *要申し込み(8/19から受付)先着8人 (おさんは託児します。)
	○年齢別サークル「さらさら」【にこにこ】 30日(月)10:30～11:30 (おはなしもくもくさんのおはなし会) 対象：1歳以上のお子さんとお保護者	●ぼけっとCafé 9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(8/9から受付)20組、参加費100円	●はじめのいっば 11日(水)、20日(金)10:00～12:00 対象：まだ1度も「ぼけっと」に来られたことがない親子 *要申し込み(8/11から受付)3組

\*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。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ご覧いただけます。