



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

**人を襲うハチ**  
**4482件の事例からの報告**  
 小川原辰雄／著 (山と溪谷社)



野外でもっとも危険な生き物であるハチ。なぜハチは人を襲うのか？ハチに刺されないためには？もし、ハチに刺されたら？毎年死亡事故の絶えないハチ刺し症について、約40年にわたり診察・研究してきた医師が被害の実態や対処法について解説しています。

クマの20倍危険な生き物に狙われたとき、あなたは生き残れるか!?

## 近世城郭の謎を解く

城郭史料研究会／編 (戎光祥出版)



階段の勾配が急なのはなぜ？トイレはどこにあった？堀に設けられた船着き場はごみ掃除のため？なぜ山城に水堀を造ったのか？本書では、お城の遺構や絵図・史料等から、知られているようで知られていない、お城を楽しむためのポイントが多数紹介されています。

## お知らせ

- 10月3日(木)～10月10日(木)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。利用者の方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。
- 古くなった図書を配布します！  
 古くなり廃棄する図書を利用者の皆さんに配布します。  
 と き：9月5日(木)から  
 ところ：視聴覚室・展示コーナー

## 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】  
 9月21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】  
 9月11日(水)・18(水)  
 毎月第2・3水曜日  
 10:00～12:00
- 【映画会】  
 9月15日(日) 14:00～  
 『永い言い訳』  
 2016年/日本作品(124分)

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

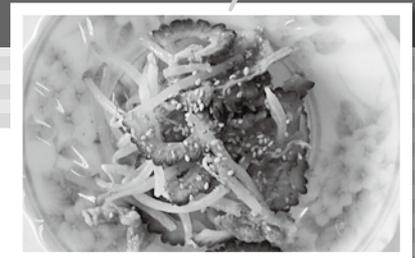
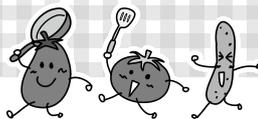
10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

●…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

## ゴーヤのラーポン



### 材料(6人分)

- ・ゴーヤ 1/2本 (160g) ・豚肉(スライス) 140g
- ・もやし 1袋 (200g) ・おろし生姜 10g ・おろしニンニク 少々
- ・塩こしょう 少々 ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2 ・ごま油 小さじ1/2 ・昆布茶 茶さじ2
- ・削り節 小袋1袋 (4g) ・いりごま 小さじ2
- A【・ポン酢 大さじ2 ・ラー油 適量】

### 作り方

- ①ゴーヤは縦半分に割り、中のワタ、種を取り除き、薄くスライスして、水に浸しすぐにザルに上げる。
- ②もやしは水洗いし、ザルに上げる。
- ③豚肉は軽く塩・こしょうして、おろし生姜、おろしニンニク、酒を加え、片栗粉をふりかけ軽くもむ。
- ④もやしとゴーヤの水気を切る。耐熱容器にもやし

- を入れ、その上にゴーヤを広げ、豚肉を広げてのせ、ラップをふんわりかぶせる。
- ⑤電子レンジ500wで10分程度加熱し、取り出して容器にたまった水は捨てる。
  - ⑥⑤にごま油、昆布茶、削り節をふりかけて混ぜ合わせる。
  - ⑦器に盛り、いりごまをトッピングする。
  - ⑧Aを合わせてかける。

### ★おすすめポイント

ポン酢とラー油を合わせてかけるので「ラーポン」です。レンジで調理できるのでお手軽です。ゴーヤの苦みが生姜とニンニクの味でまろやかになり食べやすくなります。

●食塩相当量 1.7g ●野菜の量 90g

◆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	2日(休)・3日(休) 8日(休)・9日(休) 10日(休)・17日(休) 25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
	15日(休)	11:00～16:00		
	1日(休)・11日(金) 28日(月)・29日(火)	13:30～16:00		
みそ汁等塩分濃度測定日	11日(金)	9:30～11:00	どなたでもお越しください	みそ汁・スープ等(具は入れない)
離乳食教室	10日(休)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	平成31年4月・令和元年5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	7日(月)・21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	母子健康手帳
パパママサロン	12日(出)	9:30～12:00	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	31日(休)	(受付) 13:00～13:30	令和元年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・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	24日(休)	(受付) 13:30～14:00	平成30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・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	23日(休)	(受付) 13:30～14:00	平成30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 *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	10日(休)	(受付) 13:30～14:00	平成29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・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	9日(休)	(受付) 13:30～14:00	平成28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 *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	25日(金)	10:00～11:30	保健センター	自由遊び&絵本タイム	生涯学習課 ☎0748-52-6566	
おもちゃ図書館	11日(金) 18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	
親子運動ひろば	2日(休)	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 *参加費100円(保険代等)	生涯学習課 ☎0748-52-6566	
保育所園開放 きつずらんど	5日(出)	9:00～10:00頃 の予定	あおぞら園 *雨天時は 日野小体育館	運動会に参加しよう！ かけっこ、親子リズムに参加できます。	あおぞら園 ☎0748-52-0400	
	8日(火) 15日(火) 29日(火)	10:00～11:00	桜谷こども園 鎌掛分園 こぼと園	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 鎌掛分園 ☎0748-53-0675 こぼと園 ☎0748-52-3584	
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	
	<b>●折り紙&amp;お茶タイム</b> 7日(月)・21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>●ミニ運動会</b> 16日(火) 10:00～11:15 親子で身体を動かして遊びましょう。 <b>●10月のお誕生日会</b> 18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。 <b>●ポンポンシアターさんのおはなし会</b> 30日(火)10:00～10:40 季節の歌や楽しいおはなしがいっぱいです。					
つどいのひろば 「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 13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	
	○赤ちゃんROOM「ころころ」 3日(休)13:30～14:30(アクセサリー作り) 15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 3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		●すっきりエクササイズ 17日(火)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	
	○赤ちゃんROOM「びよびよ」 1日(火)10:30～11:30(おもちゃ作り) 17日(火)13:30～14:30(手形足形アート) 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		●親子でリトミック 8日(火)10:30～11:15 対象：2歳以上のお子さんと保護者 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(9/8から受付)10組		●お誕生会 21日(月)10:30～11:30 10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しましょう。 *要申込み(10月生まれの方)	
	○赤ちゃんROOM「すくすく」 8日(火)13:30～14:30(手形足形アート) 24日(火)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 13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、平日来られない方やお父さんもお越し下さい。		●秋の食育バイキング 29日(火)11:00～13:00 東桜谷地区の健康推進員さんに、秋の食材を使った料理を作っていただきます。 *要申込み(9/9から受付)20組 アレルギーのある方は申込時にお知らせください。【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】 28日(月)10:30～11:30 対象：1歳以上のお子さんと保護者 お散歩(松尾公園)		●はじめのいっぽ 9日(火)、18日(金)10:00～12:00 対象：まだ一度も「ぼけっと」に行ったことがない親子 *要申込み(9/9から受付)各3組 まずは、少人数で過ごしてみませんか？			
	*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。					