



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

女子栄養大学 料理のなるほど実験室

小川久恵 [ほか] / 著 (女子栄養大学出版部)

煮魚は沸騰させた煮汁に入れる？
だしのこんぶはいつ取り出す？天ぷら
をサクサクさせるには？ハンバー
グのたねをこねる回数？本書は、
調理学の研究者が様々な調理法を
実験・検証し、そのデータに基づい
た「料理のコツ」を紹介しています。



鳥肉以上、鳥学未満。

川上和人 / 著 (岩波書店)

私たちが日々口にしている鳥肉に
は、鳥ならではの機能性と進化の
歴史がいっぱい詰まっています。鳥
類学者がなじみのある鳥肉・骨を通
して、最新の研究を交えながら鳥
類について熱く語っています。さま
ざまなトリビアやネタとともに鳥類
に詳しくなれる一冊。



お知らせ

- 10月3日(木)～10月10日(木)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。利用者の皆さん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。
- 第11回 ビブリオバトル in 日野町立図書館
●とき 10月19日(土) 13:30～15:00
●ところ 視聴覚室 ●対象 中学生以上
※バトラー(紹介者)希望の方は紹介する本をご持参ください。
- 特別上映会「ケアニン -あなたでよかった-」
●とき 10月25日(金) 第1回 14:00～15:30
第2回 19:00～20:30 ●ところ 視聴覚室
●内容 「ケア」の現場で働く人たちがケアニンが、働く姿を描いた映画『ケアニン』を上映します。

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】

10月19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】

10月16日(水)
毎月第2・3水曜日
10:00～12:00

【映画会】

10月20日(日) 14:00～
『モスクワは涙を信じない』
1979年/ソ連作品(149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	

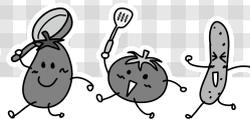
11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

●…休館日 ○…映画会 ◇…託児サービス
■…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

じゃがいも生地のピザ



材料 (4人分)

- ・じゃがいも 1個(160g) ・ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 1/2個 ・ベーコン 40g ・冷凍コーン 40g
- ・とろけるチーズ 40g ・ピザソース 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ2 ・オリーブ油 大さじ1 ・塩 少々
- ・こしょう 少々 ・黒こしょう 少々

作り方

- ①じゃがいもは洗ってラップに包み電子レンジ500wで6分間加熱する。熱いうちに皮をむきマッシャーでつぶし、小麦粉・オリーブ油・塩・こしょうを加えてこね、丸める。
- ②ピーマンは粗みじん切り、玉ねぎはくし形の薄切り、ベーコンは5mm程度の幅に切る。
- ③フライパンでベーコンを炒め、玉ねぎ、ピーマン、コーンの順で加えて炒め、黒こしょうで味付けする。

④クッキングシート

の上に①のじゃがいもを円形に広げてピザソースをぬり、③を全体に広げてのせ、うえからとろけるチーズを散らす。

⑤フライパンに④を入れ、ふたをして5～8分焼く。

※テフロン加工であれば直接フライパンにじゃがいもを広げた方がパリッと焼きあがる

⑥切り分けて器に盛る。

★おすすめポイント

少し焦げた方がパリッとできます。小麦粉の量を1.5～2倍にすると少しかための生地になり、調理後切り分けやすいので、ホットプレートでも焼けます。上にのせる具の水分が多いと、生地がやわらかくなってしまいます。

●食塩相当量 0.6g ●野菜の量 45g

◆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	7日(木)・8日(金) 13日(木)・14日(金) 18日(月)・19日(火) 25日(月)・27日(水) 28日(木)	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
	26日(火)	11:00～16:00		
	8日(金)・14日(木) 18日(月)	13:30～16:00		
みそ汁等塩分濃度測定日	8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	14日(木)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	令和元年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	11日(月)・25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 *11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(木)	(受付) 13:00～13:30	令和元年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)・ミルク(必要な方のみ)
10か月児健康診査	21日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成31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	20日(水)	(受付) 13:30～14:00	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 *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	7日(木)	(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・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	6日(水)	(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・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
親子ふれすて	22日(金)	10:00～11:30	保健センター	親子バイキング 小さいお子さんも一緒にできる簡単なクッキングもあります。 *要申込み(20組) *参加費(1組400円) *持ち物 エプロン、三角巾、タオル、お茶、食器など	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	8日(金) 15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	6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 *参加費100円(保険代等)	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 18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	●ガムテバッグ作り 6日(水)10:00～11:30 ガムテープを使って、かわいいキャラクターのバッグを作りますよ。 *要申込み(10人) *参加費(100円)	●11月のお誕生日会 8日(金)11:00～11:30 お誕生月のお子さんには手紙のマグネットをプレゼントし、みんなで祝います。 お誕生月以外の方も遊びに来てください。	●公開保育 「あそびにおいでよ」 12日(火)10:00～11:00 年齢のクラスで遊びます。 *食事付き *要申込み	●ほんわかシアター さんの人形劇 21日(木)10:00～11:00 わらべ保育園のホールで、園児さん達と一緒に人形劇を楽しみましょう。10時に間に合うようにお越しください。
つどいのひろば「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 17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」 7日(木)13:30～14:30(おもちゃ作り) 19日(火)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	○赤ちゃんROOM「びびびよ」 5日(火)10:30～11:30(ふれあい遊び) 21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	○赤ちゃんROOM「すくすく」 12日(火)13:30～14:30(おもちゃ作り) 28日(木)10:30～11:30(親子あそび) 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	●絵本と遊ぼう 7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	●お誕生会 18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)
○年齢別サークル「きらきら」 26日(火)10:30～11:30(おもちゃ作り) 対象：1歳から2歳未満のお子さんとお保護者	○年齢別サークル「にこにこ」 25日(月)10:30～11:30(おもちゃ作り) 対象：2歳以上のお子さんとお保護者	●ベビーマッサージ教室 12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 持ち物：オイル、バスタオル *要申込み(10/13から受付)10組	●日曜開催 17日(日)10:00～15:00 対象：0～2歳児のお子さんとそのご家族 日曜日のため、平日来られない方やお父さんもお越し下さい。	●ママのためのゆるヨガ 21日(木)10:30～11:30 初めての方でも、気楽に身体を伸ばしてリラックスしませんか？ *要申込み(10/21から受付)先着8人 (お支払いは託児します。)	
<p>●はじめのいっぽ 15日(金)、20日(水)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(10/15から受付)各3組 まずは、少人数で過ごしてみませんか？</p>					

*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、気軽にお越しください。
*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「ゆつくりおおきくなあれ」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HPでも見いただけます。