



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

### キングジム 人も組織もうまくまわりだす超整理術213

キングジムファイリング研究室/著 (KADOKAWA)

職場の机周りの整理に苦労している人に強い味方が登場。この本は、ファイリングのプロが整理のコツをテーマごとに、さらに具体的な内容ごとにやり方をアドバイス。気になったテーマから実践し、貴重な時間を生産的に使いましょう!



### 医師が教える!健康あんしん旅—シニア世代へ25のアドバイス

JR東京総合病院/著・監修(交通新聞社)

秋は気候も良く旅行に最適な季節。しかし持病があると旅先での突然の体調急変が心配です。この本は誰にでも起こりうる急な体調トラブル対策、持病がある場合の心がけと対策について、総合病院の専門のお医者さんからのアドバイスが満載の心強い1冊です。



## お知らせ

### ○文化祭の展示をご覧ください

日野町文化祭期間中の11月9日(土)～11月17日(日)、図書館でも文化祭の出品作品を展示しています。11月11日(月)は図書館の休館日ですが、展示コーナーのみご覧いただけるようになっております。ぜひ、図書館にもお立ち寄りください。



## 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】

11月16日(土) 11:15～11:40  
 乳幼児から2歳児までの親子を対象に絵本や手遊び、わらべうたなどを行っています。

### 【託児サービス】

11月20日(水)  
 12月11日(水)・18日(水)  
 10:00～12:00

### 【映画会】

11月24日(日) 14:00～  
 『アオゾラカット』  
 2017年/日本作品(58分)

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

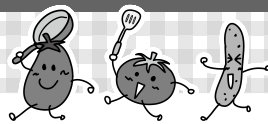
12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■…休館日 ○…映画会 ◇…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

## さば水煮缶で 具たくさんみそ汁



### 材料(4人分)

- ・さば水煮缶 1缶 ・にんじん 1/2本
- ・なす 1本 ・白菜 100g ・白ねぎ 20g
- ・青ねぎ 1/2本 ・みそ 大さじ1と1/3
- ・水 800mL

### 作り方

- ①にんじんは2mm程度の厚さのいちょう切り、なすは半月切りにする。
- ②白菜は2cm程度の長さの短冊切りにする。白ねぎは斜め薄切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に分量の水とさば水煮缶を汁ごと入れ、火にかける。軽く煮立ったら、にんじん、なす、白菜、

白ねぎを加え煮る。

- ④野菜が柔らかくなったら、みそを溶き入れる。
- ⑤器に盛り、青ねぎを散らす。

### ★おすすめポイント

だし要らずでお手軽に作れます。みそ汁の具は、季節の野菜やきのこ、しらたきなどを入れてもよいです。少し豆乳を加えてもおいしく食べられます。

1人分 ●食塩相当量 0.9g ●野菜の量 60g

◆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(月)・5日(木) 9日(月)・10日(火) 11日(水)・12日(木) 16日(月)・17日(火) 19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
	24日(火)	11:00～16:00		
	10日(火)・11日(水) 12日(木)	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・スープ等(具は入れない)
離乳食教室	12日(木)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	令和元年6月・7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	9日(月)・23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
4か月児健康診査	26日(木)	(受付) 13:00～13:30	令和元年8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	19日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成31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・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 *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・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 *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	6日(金)	10:00～11:30	保健センター	クリスマス工作の後に、クリスマス会をします。 *要申込み(11/29まで)	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	13日…クリスマスのつどい *要申込み(子ども50名) *11月の開催日に参加して申込みをしてください。 *参加費子ども一人100円 20日…おもちゃで自由遊び	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	親子でふれあひながら体力づくり。 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 *12/30～1/3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)・16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		●12月の誕生会 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。お誕生日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」はありません。	
つどいのひろば 「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 8日(日) *12/30～1/3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」 5日(木)13:30～14:30(ほっこりタイム) 17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うた遊び		●親子でリトミック 10日(火)10:30～11:15 対象：2歳以上のお子さんや保護者 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(11/11から受付)10組	
	○赤ちゃんROOM「びびよ」 3日(火)10:30～11:30(おもちゃ作り) 19日(木)13:30～14:30(からだ遊び) 対象：おおむね6か月から9か月未満の赤ちゃんや保護者		●オーナメント作り 8日(日)10:00～15:00 対象：0～2歳児のお子さんとそのご家族 日曜日のため、平日はお仕事の方やお父さんもお越し下さい。お部屋に飾れるオーナメントを作りましょう。日曜日のため、平日来られない方やお父さんもお越しください。 *要申込み(11/8から受付)15組		●お誕生会 16日(月)10:30～11:30 12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(12月生まれの方)	
	○赤ちゃんROOM「すくすく」 10日(火)13:30～14:30(からだ遊び) 26日(木)10:30～11:30(おもちゃ作り) 対象：おおむね9か月から1歳未満の赤ちゃんや保護者		●ぼけっとCafe 9日(月)11:00～11:45 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(11/11から受付)20組、参加費100円		●すっきりエクササイズ 19日(木)10:30～11:30 簡単なストレッチや筋トレで、日ごろ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	
	○年齢別サークル「きらきら」 24日(火)10:30～11:30(親子あそび) 対象：1歳から2歳未満のお子さんと保護者					
	○年齢別サークル「にこにこ」 23日(月)10:30～11:30(親子クッキング) 対象：2歳以上のお子さんと保護者					
●はじめのいっば 11日(水)、20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(11/11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。