

みんなの としょかん

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いただけます

図書館からのお知らせ

○年末年始の休館

休館期間：12月27日(月)～1月5日(水)



新着本のご案内

『きみはどう考える? 人権ってなんだろう』

『国際化の時代に生きるためのQ&A』

『地球村の子どもたち』 (汐文社他)

人権って何だろう。誰もが生まれたときから持っている当たり前なもの。でもさまざまな理由で守られないことがある。女だから、貧しいから、体が悪いから、外国人だから、一緒じゃないから…。12月10日は、世界中で人権のことを考える日です。



行事予定

【おはなし会】

毎週土曜日
10:30～11:00

【おひざでだっこのおはなし会】

12月18日(土)
11:15～11:40

乳幼児くらいから3歳児までの親子を対象に絵本や手遊び、わらべうたなどをしています。

※行事・サービスは中止される場合があります。

【託児サービス】

12月8日(水)・15日(水)
毎月第2・3水曜日

10:00～12:00

対象:0歳から2歳

【えいが会】

12月19日(日)14:00～

『猫が行方不明』

1996年/フランス (91分)

12月

月	火	水	木	金	土	日
		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		

1月

月	火	水	木	金	土	日
					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 ○…えいが会 ◇…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

健康推進員おすすめ料理

減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

焼きサバの南蛮漬け

材料 (2人分)

- サバ(60～70gの切り身) 2切
- 玉ねぎ 100g
- にんじん 30g
- ピーマン 10g
- A(赤唐辛子(小口切り) 少々/しょうゆ 小さじ2/みりん 小さじ2/酢 大さじ1/だし汁 大さじ1)

作り方

- ①玉ねぎとピーマンは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ②Aを合わせて①を漬ける。
- ③サバは、そぎ切りにしてクッキングペーパーを敷いたフライパンで両面を焼き、熱いうちに②に入れ、ときどき裏返して15分漬ける。



おすすめポイント

焼いたり味噌煮にして食べることが多いサバですが、刻んだ野菜と一緒に調味料に漬けると、いつもと違った料理になります。このひと手間ですべての野菜も漬けて、酢の効果でさっぱりとした口当たりになります。これからの季節には、スダチやユズなどの柑橘類の果汁を絞って加えても良いでしょう。

(1人分) 食塩相当量…約1.1g/野菜の量…約70g



◆問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局 福祉保健課 保健担当 ☎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	11日(火)・12日(水) 13日(木)・14日(金) 18日(火)・24日(月) 25日(火)・26日(水)	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
	28日(金)	11:00～16:00		
	11日(火)・12日(水) 18日(火)	13:30～16:00		
離乳食教室	13日(木)	10:00～11:00 (9:45～受付開始)	令和3年6月・令和3年7月 生まれのお子さんと保護者	みそ汁・スープなど(具は入れない)・子どもさんに必要なもの(バスタオル・おもちゃ・ミルク・オムツなど)・離乳食教室おたずね票・母子健康手帳・4か月健診の離乳食資料
パパママサロン	17日(月)	9:30～11:30	妊娠期の健康、出産、子育てについて相談ができます	母子健康手帳 ※詳細は、母子健康手帳交付時にお渡ししたチラシをご覧ください
赤ちゃん広場 おっぱい相談	17日(月)・31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・バスタオル・フェイスタオル ※内容を変更する場合があります
4か月児健康診査	26日(水)	(受付) 13:00～14:15	令和3年9月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・ミルク(必要な方のみ)・フェイスタオル・バスタオル
10か月児健康診査	27日(木)	(受付) 13:00～14:15	令和3年3月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・フェイスタオル・バスタオル
1歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	20日(水)	(受付) 13:00～14:15	令和2年7月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・バスタオル *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	6日(木)	(受付) 13:00～14:15	令和元年7月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	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	5日(水)	(受付) 13:00～14:15	平成30年7月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・バスタオル *親子で歯を磨いてお越しください

※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	28日(金)	10:00～11:30	保健センター ホール	節分の工作 *要申込み(1/7から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
親子運動ひろば	12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 15組*参加費100円(保険代等)	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	14日(金)・21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
わらべ地域子育て 支援センター	毎週月～金曜日 *1/3はお休み 1/4PMはお休み	月・水・金 9:30～12:00 火・木 9:30～11:30 13:00～15:00	わらべ保育園 (いせの218)	時間内は自由に遊べます。 おもちゃの消毒や掃除をするため、利用時間を変更していますのでご注意ください。	地域子育て支援センター ☎0748-36-1910
	<p>●折り紙教室 17日(月)10:30～11:30 折り紙の先生と一緒に、折り紙を楽しみましょう。季節に合わせた折り紙も教えてもらえます。</p> <p>●1月の誕生会 14日(金)10:30～11:00 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、みんなで祝いします。お誕生月以外の人も遊びに来てください。</p> <p>●妊婦さんもあそびにおいでよ 25日(水)10:30～11:30 対象:妊婦さん、未就園児と保護者 妊娠中や産後の困りごと・気になる事・聞きたい事など、先輩ママさんと気軽にお話しできます。*要申込み</p>				
つどいのひろば ぽけっと ※時間内の出入りは自由です	毎週月・火・木曜日 9日(日) *1/3はお休み	10:00～12:00 13:00～15:00	ぽけっと (河原1-1)	3密を防ぐために、利用していただける対象を分けさせていただく日があります。きょうだいの未就園児は一緒に来ていただいて結構です。	ぽけっと ☎0748-53-2524
	<p>○赤ちゃんROOM「ころころ」 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 27日(水)10:00～12:00(おもちゃ作り)</p> <p>○赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 対象:おおむね6か月から1歳未満の赤ちゃんと保護者 13日(水)10:00～12:00(おもちゃ作り)</p> <p>○赤ちゃんROOM「ころころ」「ぴよぴよ」 対象:おおむね2か月から1歳未満の赤ちゃん和保護者 4日(火)、17日(月)13:00～15:00 時間内は自由に遊びに来ていただけます。</p> <p>●オープンルームPM(13:00～15:00) 6日(木)、11日(火)、13日(水)、18日(火)、20日(木)、24日(月)、25日(火)、27日(木)、31日(月) *年齢制限はありませんが、来所者が多い場合はご利用時間を制限させていただきます。</p>				
	<p>○年齢別サークル「きらきら」 対象:1歳のお子さんと保護者 4日(火)、25日(火) 自由遊び 10:00～12:00</p> <p>○年齢別サークル「にこにこ」 対象:2歳のお子さんと保護者 17日(月) 正月遊び 31日(月) 自由遊び 10:00～12:00</p> <p>○年齢別サークル「わくわく」 対象:3歳のお子さんと保護者 11日(火) 正月遊び 20日(水) 自由遊び 10:00～12:00</p> <p>●絵本と遊ぼう 6日(木)10:30～11:00 図書館の司書さんによるおはなし会です。 *要申込み(12/6から受付)8組</p> <p>●日曜開催 9日(日)10:00～12:00、13:00～15:00 対象:0～2歳児のお子さんご家族 日曜日なので、平日は来られない方やお父さんもお越しください。密を避けるため、来所者が多い場合はご利用時間を制限させていただきます。</p> <p>●ベビーマッサージ教室 18日(水)10:30～11:15 対象:首の座っている赤ちゃん和保護者 持ち物:オイル(使っている物があれば)、バスタオル *要申込み(12/19から受付)6組</p> <p>●お誕生会 24日(月)10:30～11:00 1月生まれのお子さんや保護者さんをみんなで祝いしましょう。花咲きまますのパネルシアターもあります。 *要申込み(12/24から受付)10組</p>				
	<p>○赤ちゃんROOM「ころころ」 対象:おおむね2か月から6か月未満の赤ちゃん和保護者 27日(水)10:00～12:00(おもちゃ作り)</p> <p>○赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 対象:おおむね6か月から1歳未満の赤ちゃん和保護者 13日(水)10:00～12:00(おもちゃ作り)</p> <p>○赤ちゃんROOM「ころころ」「ぴよぴよ」 対象:おおむね2か月から1歳未満の赤ちゃん和保護者 4日(火)、17日(月)13:00～15:00 時間内は自由に遊びに来ていただけます。</p> <p>●オープンルームPM(13:00～15:00) 6日(木)、11日(火)、13日(水)、18日(火)、20日(木)、24日(月)、25日(火)、27日(木)、31日(月) *年齢制限はありませんが、来所者が多い場合はご利用時間を制限させていただきます。</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・つどいのひろば「ぽけっと」・わらべ地域子育て支援センター・図書館・公民館などに設置していますので、ご覧ください。町のホームページでもご覧いただけます。