

みんなのとしよかん

図書館 ☎ 531644 FAX 533068

新着本ご案内



「ゼロからわかる墓じまい」

吉川美津子 著 (双葉社)

お墓は、親から子へ、子から孫へと受け継いでいくものと思いがちですが、過疎化・少子化が進む現在、お墓を維持していく事は簡単ではありません。ある自治体では、市内の4割以上が無縁墓であると調査が上がっているほど。「墓じまい」なんて!と言っているそこのあなた! 他人ごとではないかもしれません。



「料理家ハンターガール奮戦記 シビエの美味さを知らないあなたへ」

井口和泉 著 (朝日新聞社)

鹿肉カレーや鹿肉の缶詰など、かなり認知され、身近になってきたシビエ。しかし、実際の狩猟の現場となると話は別。そんな中、フレンチ料理家である著者が、狩猟の現場へと足を踏み入れ、体験した記録です。狩猟を通して、生きものの「命」が「食べ物」に変わる瞬間を経験した著者の不思議と感動が伝わります!

お知らせ

●おひざでだっこのおはなし会の曜日・時間が変わります。

皆さんに、より参加していただきやすくするため、7月から**第3土曜日11:15**に変更します。どうぞ、ご参加ください。



6月:6月11日(木) 11:00~
7月:7月18日(土) 11:15~
8月:8月15日(土) 11:15~

休館日のカレンダー

6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	⑳	㉑	24	㉕	26	27
28	㉙	⑳				

7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	㉙	㉚	29	30	31	

行事予定

■おひざでだっこのおはなし会
6月11日(木)11:00~11:20
7月18日(土)11:15~11:40
乳幼児から2歳児までの親子

■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

■映画会
6月21日(日)14:00~16:15
「蝉しぐれ」
(2005年/日本作品【131分】)

■休館日(○印)
月曜日・火曜日・祝日
本の整理日(6月の第4木曜日)

ヘルシークッキング

かぼちゃとツナのサラダ



材料(4人分)

かぼちゃ 500g、
ツナ(オイル漬け) 小2缶(140g)、
きゅうり 1本、玉ねぎ 1/4個、
レモン 1/2個、サラダ菜 12枚、
スライスアーモンド 12枚、
塩 適量、こしょう 少々

作り方

- ① かぼちゃは種とワタをとって皮をむき、ひと口大に切って耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジで4~5分加熱して(600Wの場合)、フォークでつぶし塩をひとつまみ、こしょうで下味をつけて冷ます。
- ② きゅうりは小口切り、玉ねぎは薄切りにしてそれぞれ塩を少々ふる。しんなりしたらよくもんで、水気を絞る。
- ③ レモンの皮をむき、いちよう切りにする。
- ④ 冷めた①に②、③とツナを缶の油ごと加えて混ぜる。
- ⑤ ④を12等分して、サラダ菜にのせて器に盛り粗く刻んだアーモンドをふる。

★1人分	エネルギー	210kcal
	たんぱく質	8.7g
	脂質	8.1g
	食塩相当量	0.6g

ポイント

レモンの酸味でさっぱりです。サラダ菜で包むと取り分けしやすくパーティーメニューにもぴったりです。



健康推進員
嶋村 信子 さん
(深山口)

7月 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	14日(火)・24日(金)	9:00～16:00	食生活を見直したい方 *要申込み	食事記録・お薬手帳	
	28日(火)	11:00～16:00			
	2日(火)・6日(月) 8日(水)・15日(水)	9:00～11:30			
みそ汁塩分濃度測定日	15日(水)	9:30～11:00	どなたでもお越しください	みそ汁(具は入れない)	
赤ちゃん広場・おっぱい相談	13日(月)・27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	
お母さんお父さん教室(1回目)	24日(金)	13:00～15:30	平成27年11月～平成28年1月出産予定の方	母子健康手帳・筆記用具・エプロン・三角巾・マスク・タオル・お茶	
4か月児健康診査	23日(水)	(受付) 13:00～13:30	平成27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・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	22日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成26年9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)・(ミルク)	
1歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	15日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成26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・歯ブラシ *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	16日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成25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	
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	9日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成24年1月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	*親子で歯を磨いてお越しください	
集団健診	胃・大腸・子宮頸部・乳がん検診	17日(金)・19日(日)	(受付) 9:00～9:45 10:15～11:00	胃・大腸・肺がん：40歳以上の方 子宮頸がん：20歳以上の女性 乳がん：40歳以上の女性 *子宮頸がん・乳がん検診は、平成26年4月～平成27年3月に受診した方は対象外です。 *要申込み	場所：林業センター *がん検診：検診票、受診料、大腸がん検診の方は採取した検便容器をお持ちください。
	乳・肺がん検診	30日(水)	(受付) 10:15～11:00		

*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までお電話ください。予約制で、随時受付しています。
*集団健診：詳しくは保健センターへお問い合わせください。(各戸へ配布します「健康づくりカレンダー」をご参照ください)
*会場名が書かれていない場合、会場は保健センター(☎6574)です。

子育て情報

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	3日(金)・24日(金)	10:00～11:30	保健センター	3日：たなばた作り 24日：自由遊びと絵本タイム	生涯学習課 ☎6566
親子運動ひろば	1日(水)	10:00～11:30	日野公民館	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 ☎6566
おもちゃ図書館	10日(金)・31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 ☎1219
保育所園開放 きつすらんど	28日(火)	10:00～11:00	さくら園	水遊びを楽しもう 持ち物：水遊びの用意	さくら園 ☎0390
わらべ地域子育て 支援センター	毎週月～金曜日	9:30～15:30	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 ☎1910、☎5555
				●公開保育「あそびにおいでよ」…14日(火)10:00～11:00 年齢のクラスで遊びます。*要申込み ●折り紙&お茶タイム…6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	
今日からはじめる 離乳食	17日(金)	9:45～12:00	保健センター	H27年1月生・2月生 *要申込み(6/25から受付) 先着10組、参加費100円	地域子育て支援センター ☎1910、☎5555
保健センター de ランチ	1日(水)	9:45～12:00	保健センター	1歳～3歳頃のお子さんと保護者 *要申込み(6/10から受付) 先着10組、参加費200円	
つどいのひろば 「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 と12日(日)	10:00～15:00	児童交流施設 (中之郷428-3)	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 ☎080-2523-4504 福祉課 ☎6573
				○赤ちゃんROOM「ころころ」…16日(水)10:30～11:30	おおむね2か月から6か月までの赤ちゃんと保護者
				○赤ちゃんROOM「びよびよ」…21日(火)10:30～11:30	おおむね7か月から1歳未満の赤ちゃんと保護者
				○年齢別サークル「きらきら」…28日(火)10:30～11:30	1歳から2歳未満のお子さんと保護者 *水遊び
				○年齢別サークル「にこにこ」…27日(月)10:30～11:30	2歳以上のお子さんと保護者 *水遊び
				○双子ちゃんサークル…14日(水)10:30～11:30	双子ちゃんや保護者、および多胎児を妊娠されている方
				●絵本と遊ぼう…2日(水)10:30～11:30	図書館の司書さんによる絵本やわらべ歌遊び
				●じいじ・ばあばと遊ぼう…9日(水)10:30～11:30	祖父母の皆さん、お孫さんと遊びに来てください。
				●お誕生会…13日(月)10:30～11:30	7月生まれのお子さんやパパ・ママをお祝いしましょう。
				●夏の食育バイキング…14日(火)11:30～13:00	健康推進員さんによる、夏野菜を使った食事。 *要申込み(6/11から受付)30組 *参加費300円
●親子サイン遊び…14日(火)13:30～14:00	親子共通のサインで楽しく遊びましょう。(10か月～)				
●ベビーマッサージ体験…23日(水)10:30～11:30	オイル代200円、バスタオル持参(2か月～) *要申込み(6/23から受付)10組 *初回の人優先				

*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「ゆつくりおおきなあれ」にも掲載しています。役場福祉課・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。