

みんなの としょかん

図書館 ☎ 531644 FAX 533068

新着本ご案内



「認知症新時代-私らしく生きる-」
毎日新聞生活報道部 (毎日新聞出版)

認知症の本では認知症予防や認知症の方のご家族に向けたものがほとんどです。この本は当事者である本人を真っ向から捉えたルポルタージュ。本人の思いをどうケアに反映させればよいのか。認知症をもっと本人の立場からとらえようとしています。



「『デジタル遺品』が危ない-そのパソコン遺して逝けますか?-」
萩原栄幸 著 (ポプラ社)

「いかに生きるか」という意味で『終活』が広がっています。家庭でも重要なものをデジタルで管理している時代となりました。メールやパスワード・写真等々の詰まったパソコンやスマホなどの対処や整理の方法を『終活』の視点から指南してくれます。

図書館の2月・3月の行事

- 健康情報講座「生活習慣と病気」
 - 第1回 生活習慣と糖尿病 2月12日(金) 午後7:30～
講師 柘田昌之助先生(柘田医院院長)
 - 第2回 動脈硬化と血圧・睡眠 2月19日(金) 午後7:30～
講師 下池仁志先生(しもいけメディカルクリニック院長)
 - 第3回 禁煙について 2月26日(金) 午後7:30～
講師 ヤクゴ薬局・薬剤師
- 人形劇 2月20日(土) 午後2:00～(1時間程度)
- 絵本作家・山口マオ氏講演会 3月13日(日)
- 歌人・永田和宏氏講演会 3月19日(土)
いずれも会場は日野町立図書館・視聴覚室です。
詳しくはチラシや図書館ホームページ等をご覧ください。

休館日のカレンダー

2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
24	⑳	㉑	24	㉒	26	27
28	㉔					

3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	⑳	㉑	23	24	25	26
27	㉒	㉓	30	31		

行事予定

- おひざでだっこのおはなし会
2月20日(土)11:15～11:40
3月19日(土)11:15～11:40
2歳児くらいまでの親子
- 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
2月21日(日)14:00～15:55
「ボクたちの交換日記」
(2013年/日本作品[115分])
- 休館日(○印)
月曜日・火曜日・祝日
資料整理日(第4木曜日)

「私はがんになりません」そう言い切れるのは2人に1人 ～乳がん検診の自己検診法をご存知ですか?～

2月4日～10日は
『滋賀県がんと向き合う週間』です

乳がんは、自分で見つけることができる可能性が高いがん。しこり等に早く気づくために習慣化して欲しいのが、セルフチェック(自己検診)です。日頃からのセルフチェックと2年ごとの乳がん検診を欠かさず受けて、自分の胸の健康に気を配りましょう。

自己検診法

- ① 両腕を下げたままで
左右の乳房(形・大きさ・高さ)・
乳首の形を覚えておく
- ② 両腕を上げ、正面・側面・斜めから観察する
【ポイント】 ・乳房・乳首の左右差
・乳房の皮膚のひきつれやくぼみ
・乳首のへこみやただれ
- ③ 仰向けに寝て、右の乳房を左指の腹でしこりがないかを調べる(左の乳房も同じ要領で調べる)
●乳房の内側半分……………右腕を頭の後方に上げて行う
●乳房の外側半分 ●わきの下…右腕を自然な位置に下げたまま
【ポイント】 ・右肩の下に座布団か、薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにする
・指先でつままず、指を揃えて伸ばし、指の腹で調べる
- ④ 左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにし、血の様な異常分泌がないかを調べる



3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	2日(水)・3日(木) 15日(火)・25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
	22日(火)	11:00～16:00		
	7日(月)・9日(水) 16日(火)・30日(火)	9:00～11:30		
みそ汁塩分濃度測定日	9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	14日(月)・28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(3回目)	15日(火)	19:00～20:30	平成28年5月～7月出産予定の方	母子健康手帳・筆記用具
4か月児健康診査	24日(木)	(受付) 13:00～13:30	平成27年11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	23日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成27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 オムツ・ごみ袋(オムツ用)
1歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	16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・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	17日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成25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 *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	10日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成24年9月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	

*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。

*会場はすべて保健センター(☎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	4日(金)、25日(金)	10:00～11:30	保健センター	4日：おはなし会 25日：自由遊びと絵本タイム	生涯学習課 ☎6566
親子運動ひろば	2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	生涯学習課 ☎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 ☎1219
わらべ地域子育て支援センター	毎週月～金曜日 30日(水)、31日(木)は 大掃除のため閉所	9:30～15:30 *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 ☎1910、☎5555
	●折り紙&お茶タイム…7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 ●3月のお誕生日会…16日(水)10:30～11:30 お誕生のお子さんには、手形のマグネットをプレゼント *要申込み(20組)				
今日からはじめる離乳食	18日(金)	9:45～12:00	保健センター	H27年9月生・10月生 *要申込み(2/25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
つどいのひろば「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 13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」…17日(木)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」…15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」「にこにこ」合同…22日(水)10:30～11:30 1歳以上のお子さんと保護者 *おはなし会 ○双子ちゃんサークル…8日(水)10:30～11:30 双子ちゃんと保護者、および多胎児を妊娠されている方 ●絵本と遊ぼう…3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 ●親子サイン遊び…8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～3歳くらい) ●じいじ・ばあばと遊ぼう…10日(木)10:30～11:30 祖父母の皆さん、お孫さんと一緒に遊びに来てください。 ●日曜開催…13日(日)10:30～11:30 おもちゃで自由に遊びます。平日仕事の方や、パパも遊びに来てください。3月生まれのお子さんやパパ・ママをお祝いしましょう。美味しいケーキとコーヒーでほっこりタイム *要申込み(2/15から受付)25組、参加費100円 ●お誕生会…14日(月)10:30～11:30 オイル代200円、バスタオル持参(2か月～) ●ぼけっとCafe…14日(月)14:00～14:45 *要申込み(2/25から受付)10組 *初回の人優先 ●ベビーマッサージ体験…24日(木)10:30～11:30				

*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。