



おいでよ!

# みんなの図書館

日野町立図書館(月・火・祝休館/第4木曜は本の整理日)

☎ 0748-53-1644 FAX.0748-53-3068

## 新着本ご案内

### 関西地学の旅 子ども編 鉱物・化石探し

柴山元彦/編著 東方出版  
子どものころに鉱物や化石に興味をもった経験がある方も多いと思います。この本は関西で鉱物や化石が見つかる場所や展示されている博物館が紹介され、親子でも楽しめる内容となっており、童心に返り野外に出かけたいような入門書です。



### 秘境路線バスをゆく②

イカロス出版  
名物や温泉、史跡見学を車や電車・船などに乗って楽しむことはよくあることですが、中には廃村や廃道・廃城・駅・秘境駅や酷道などを路線バスで楽しむ少々マニアックな方々もおられます。路線バスでしか出会えない未知の秘境をバスの視点で楽しんでください。



## お知らせ

### 年末年始の休館

休館期間:12月29日(木)~1月4日(水)  
年内最終日の12月28日(水)は15時までの開館となります。  
1月は5日(木)から開館いたします。

## 行事予定

参加費・申し込みは不要です

### おはなし会

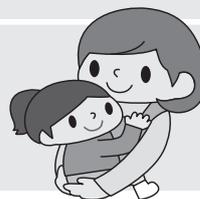
毎週土曜日  
午前10:30~11:00  
※どなたでも参加できます

### 映画会

12月18日(日) 午後2:00~3:15  
「紅白が生まれた日」  
(2015年/日本作品/72分)

### おひざでだっこのおはなし会

12月17日(土) 午前11:15~11:40  
1月21日(土) 午前11:15~11:40  
※2歳児くらいまでの親子対象



## 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

## 1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 □…おはなし会 ◻…おはなし会とおひざでだっこのおはなし会 ●…映画会  
※第3土曜日は両方開催

## ヘルシー クッキング



材料(4人分) 1人分: 106kcal/糖質 4.2g/たんぱく質 9g/食塩相当量 1.1g

- 大豆(ゆで)……………180g
  - 砂糖…小さじ1と1/3杯
  - 醤油…小さじ1と1/3杯
  - だし…大さじ5と1/3杯
  - 大根……………240g
  - かいわれ大根………20g
  - しらす干し………20g
- 【 A 】
- だし……………小さじ4杯
  - 塩……………2.4g
  - 酢……………小さじ4杯

## 大豆のおろしあえ

- ①大豆を砂糖、醤油、だしで汁気がなくなるまで煮る。
- ②大根はすりおろし、水気をきってAと混ぜる。
- ③かいわれ大根は根元を落とし、さっとゆでて半分の長さに切る。
- ④しらす干しは湯通しする。
- ⑤②に①・③・④を入れてあえる。

### Point

時間に余裕があるときは、乾燥大豆を使うとかみごたえのある味わいになります。乾燥大豆はたっぷりの水に一晩つけておとし、火にかけて煮立つ直前に火を弱めて灰汁をとり、やわらかくなるまで1時間~1時間半ゆでます。

健康推進員  
ふじさわ はるみ  
藤澤 晴美さん(鎌掛3区)



# 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	10日(火)12日(木)13日(金) 17日(火)18日(水)20日(金) 23日(月)27日(金)31日(火)	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		
	11日(水)16日(月)19日(木) 20日(金)31日(火)	13:30~16:00		
みそ汁塩分濃度測定日	19日(木)	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	16日(月)30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
妊婦相談	16日(月)30日(月)	9:30~11:00	妊娠中の困り事について、助産師や保健師が相談に応じます。	母子健康手帳
お母さんお父さん教室(1回目)	20日(金)	13:00~15:30	平成29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	26日(木)	受付 13:00~13:30	平成28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・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	25日(水)	受付 13:30~14:00	平成28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・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	18日(水)	受付 13:30~14:00	平成27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 *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	13日(金)	受付 13:30~14:00	平成26年7月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	12日(木)	受付 13:30~14:00	平成25年7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(☎0748-52-6574)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
親子ぶれすて	27日(金)	10:00~11:30	保健センター	鬼面作り	生涯学習課 ☎0748-52-6566
親子運動ひろば	11日(水)	10:00~11:30	日野公民館 多目的ホール	親子でぶれあいなながら体力づくり。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 ☎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	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 ※1/5までお休み	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 ☎0748-36-1910 ☎0748-52-5555
	<p>●折り紙&amp;お茶タイム 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</p> <p>●公開保育「あそびにおいでよ」 10日(火)10:00~11:00 年齢のクラスで遊びます。※要申込み(30組)</p> <p>●1月のお誕生日会(要申込み・20組) 13日(金)11:00~11:30 お誕生日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。</p>				
今日からはじめる 離乳食	11日(水)	9:45~12:00	保健センター	満5か月に達したお子さんと保護者 ※4か月健診受診時に申込み ※先着10組、参加費1組100円	地域子育て支援センター ☎0748-36-1910 ☎0748-52-5555
つどいのひろば 「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 8日(日) ※1/4までお休み	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☎0748-52-6573
	<p>●赤ちゃんROOM「ころころ」 19日(木)10:30~11:30 対象 / おおむね2か月から6か月までの赤ちゃんと保護者</p> <p>●赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 24日(火)10:30~11:30 対象 / おおむね7か月から1歳未満の赤ちゃんと保護者</p> <p>●年齢別サークル「きらきら」 31日(火)10:30~11:30 対象 / 1歳~2歳未満のお子さんと保護者 ※小麦粉粘土遊び</p> <p>●年齢別サークル「にこにこ」 30日(月)10:30~11:30 対象 / 2歳以上のお子さんと保護者 ※小麦粉粘土遊び</p> <p>●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</p> <p>●日曜開催 8日(日)10:00~15:00 自由遊び ※平日仕事の方や、パパも遊びに来てください。</p> <p>●親子遊び 10日(火)10:30~11:00 手遊びやパネルシアターなどを、親子で楽しみましょう。※0歳から</p> <p>●じいじ・ばあばと遊ぼう 12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。</p> <p>●お誕生会 23日(月)10:30~11:30 1月生まれのお子さんやパパ・ママをお祝いしましょう。 ※要申込み</p> <p>●ベビーマッサージ教室 26日(木)10:30~11:30 参加費500円(オイル代含む)・バスタオル持参(生後2か月~) ※要申込み(12/26から受付)10組※初回の人優先</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「ゆっくりおおくくなあれ」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でも見いただけます。