



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

★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

### フローレンス・ナイチンゲール

デミ/作 さくまゆみこ/訳 光村教育図書

ナイチンゲールは看護師の仕事近代化した功労者として知られ、この絵本では看護師をめざしたきっかけ、人生の大きな転機となったクリミア戦争での活動と苦難、その後の活躍を簡潔な表現で描いています。誕生日の5月12日は国際看護師の日とされています。



### 段取りのコツ教えます 料理教室のスペシャルレッスン

石原洋子/著 朝日新聞出版

例えば晩御飯。主菜や副菜の献立を効率よく作り、同時に食卓に並べるには段取りがきちんとできるかが大切です。本書では、煮物、揚げ物など調理法別に月ごとに合う料理を紹介、代表的な献立例のタイムテーブルを添え、段取り方が学べるよう工夫されています。



## お知らせ

### 廃棄雑誌を配布します

保存期限が過ぎた雑誌を利用者の皆様に配布します。ご利用いただける雑誌があれば、ご自由にお持ち帰りください。雑誌ごとに保存期限が違いますので、配布する雑誌の発行年月は一定ではありません。また、利用された古い雑誌ですので汚れや

破損があります。取り置き・予約は受け付けておりません。

日時● 5月26日(金)～  
配布雑誌がなくなるまで  
図書館開館中

場所● 図書館視聴覚室  
および展示スペース

## 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

5月21日(日) 午後2:00～3:35  
「猫と電車」  
(2012年/日本作品/91分)

### おひざでだっこのおはなし会

5月20日(土) 午前11:15～11:40  
6月17日(土) 午前11:15～11:40  
※2歳児くらいまでの親子対象

### 託児サービス

5月10日(水) 17(水)  
毎月第2・3水曜日  
午前10:00～12:00

## 5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			

## 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	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

■…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



## 中華風野菜炒め

- ①高野豆腐を戻してお皿に取り出し、だし醤油をかけて少し時間をおき、その後、薄切りにする。
- ②にんじん、しいたけを短冊切りする
- ③なばなは食べやすい大きさに切り、さっと湯通ししておく。
- ④にんじんをごま油で炒める。
- ⑤④に高野豆腐、もやし、しいたけを入れ、おろししょうが、鶏がらスープを加えて炒める。
- ⑥⑤になばなを入れ、炒めた後に塩・オイスターソースを加えて味を調える。器に盛り付ける。

### Point

あり合わせのものを使ってたっぷり野菜がとることができます。高野豆腐はヘルシーで栄養価が高いのでおすすめです。



健康推進員  
藤岡 より子さん(上駒月)

### 材料(4人分)

1人分: 92kcal/脂質 2.8g/たんぱく質 8g/食塩相当量 0.6g

- 高野豆腐 ……400g
- にんじん ……1本
- しいたけ ……4個
- なばな ……2束
- もやし ……1袋
- だし醤油 ……小さじ1
- ごま油 ……小さじ1
- 鶏がらスープ ……大さじ1/2
- オイスターソース ……大さじ1/2
- 塩 ……少々
- おろししょうが ……小さじ1



# 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	5日(月)6日(火)8日(木) 13日(火)16日(金)	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
	27日(火)	11:00~16:00		
	8日(木)15日(木)22日(木)	13:30~16:00		
みそ汁塩分濃度測定日	16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)
赤ちゃん広場・おっぱい相談	12日(月)26日(月)	9:30~11:00	子育てや健康・栄養について相談もできます ※12日に「離乳食のミニ講座」があります	母子健康手帳
妊婦相談(要予約)	木曜日	要相談	妊娠中の困り事について、助産師が相談に応じます。	母子健康手帳 *事前にご連絡ください
お母さんお父さん教室(2回目)	10日(土)	9:30~12:00	平成29年8月~10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	28日(水)	受付 13:00~13:30	平成29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・母子保健アンケート・バスタオル・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・筆記用具・(ミルク)
10か月児健康診査	29日(木)	受付 13:30~14:00	平成28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・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	14日(水)	受付 13:30~14:00	平成27年12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	21日(水)	受付 13:30~14:00	平成26年12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	7日(水)	受付 13:30~14:00	平成25年12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

※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(☎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

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	
親子がれすて	2日(金)23日(金)	10:00~11:30	保健センター	2日/子育て学習[食事・栄養のことについて] 23日/七夕作り	生涯学習課 ☎0748-52-6566	
親子運動ひろば	7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 ☎0748-52-6566	
おもちゃ図書館	9日(金)16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しています	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219	
保育所・こども園園開放 「きっずらんど」	6日(火)13日(火) 20日(火)	10:00~11:00	6日:こばと園 13日:桜谷こども園 20日:あおぞら園	親子で遊ぼう! 対象:6か月以上の乳幼児と保護者 ※申込み不要	こばと園☎0748-52-3584 桜谷こども園☎0748-53-0390 あおぞら園☎0748-52-0400	
わらべ地域 子育て支援 センター	毎週月~金曜日	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	わらべ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 5日(月)19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		●公開保育「あそびにおいでよ」(要申込み・30組) 13日(火)10:00~11:00 年齢のクラスで遊びます。		●6月のお誕生日会(要申込み・20組) 9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。お誕生月以外の人も遊びに来てください。	
今日からはじめる 離乳食	8日(木)	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	わらべ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 11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 子ども支援課☎0748-52-6583	
	◎赤ちゃんROOM「ころころ」 15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 ※おもちゃ作り		●親子遊び 6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。 ※1歳から		●ベビーマッサージ教室 13日(火)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(5/14から受付)10組 ※初回の人優先	
	◎赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 20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 ※親子サイン		●いじい・ばあばと遊ぼう 8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。		●お誕生会 19日(月)10:30~11:30 6月生まれのお子さんやパパ・ママをみんなでお祝いしましょう。 ※要申込み	
	◎年齢別サークル「きらきら」[「にこにこ」] 27日(火)10:30~11:30 対象 / 1歳以上のお子さんと保護者 ※新聞遊び		●日曜開催 11日(日)10:00~15:00 平日仕事の方や、パパも遊びに来てください。		●ミニ講座「守ろう大切な歯」 26日(月)10:30~11:30 歯科衛生士さんに、歯についての話や歯みがきの仕方などを教えていただきます。 ※要申込み(5/29から受付)20組	
	●絵本と遊ぼう 1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		●ぼけっとcafe 12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(5/14から受付)20組、参加費100円			

※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。  
役場子ども支援課・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見ていただけます。