



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

### 問題解決大全

読書猿/著 フォレスト出版

世の中には「KJ法」「フェルミ推定」など、さまざまな問題解決のための技術・ノウハウがあります。本書では、色々な分野で用いられてきた37の問題解決の手法を用途別に概要や用例を紹介しています。今抱えている問題の解決法が見つかるかもしれません。



### 騎馬武者

#### サムライの戦闘騎乗

紅葉台木曾馬牧場、甲州和式馬術探求会/監修・協力 新紀元社

絵巻物などで見かける勇壮な騎馬武者の姿。本書では、数少なくなっている日本の在来馬と和式馬術に練達した乗り手により、「本物の騎馬武者はこんなだったのかも」というかつての姿が歴史研究にのっとり再現されています。迫力ある騎馬武者の写真が満載です。



## お知らせ

### ○春の邦楽コンサート

日時●4月21日(土) 午後2:00~3:30

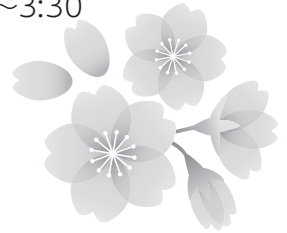
場所●図書館・視聴覚室

出演●箏ユニット「桃組」+

箏・三味線・胡弓・尺八による

邦楽コンサートです。

春らしい曲をお楽しみください。



## 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

4月15日(日) 午後2:00~

「あらうんど四万十」

(2015年/日本作品/111分)

### 📖おひざでだっこのおはなし会

4月21日(土) 午前11:15~11:40

5月19日(土) 午前11:15~11:40

※2歳児くらいまでの親子

### 託児サービス

4月11日(水)18日(水)

毎月第2・3水曜日

午前10:00~正午

### 4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					

### 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		

■…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

金曜日は夜9時まで開館しています。

## ヘルシークッキング



## 煮込み和風ハンバーグ

- ①玉ねぎをみじん切りにして、レンコンとじゃがいもはすりおろす。
- ②にんじん、いんげん、シメジは細かく切ってフライパンに油を薄くしき、炒めてとりだしておく。
- ③合いびき肉と絹ごし豆腐、①、Aを入れてこねる。
- ④③を丸めて空気を抜き、両面をフライパンで焼く。
- ⑤鍋にBを入れて煮立たせ、ハンバーグと②を入れて煮込む。
- ⑥水とき片栗粉でとろみを付け、器に敷いたレタスの上に盛り付ける。

材料(4人分) 1人分: エネルギー 305kcal/たんぱく質 17.6g/脂質 15.9g/食塩相当量 1.8g

- |             |            |               |            |
|-------------|------------|---------------|------------|
| ●合いびき肉…250g | ●にんじん…1/2本 | 【 A 】         | 【 B 】      |
| ●絹ごし豆腐…1/2丁 | ●いんげん…8本   | ●卵…1/2個       | ●だし汁…3カップ  |
| ●玉ねぎ…1/2玉   | ●シメジ…70g   | ●パン粉…20g      | ●砂糖…大さじ1杯  |
| ●じゃがいも…1/2個 |            | ●牛乳…大さじ1と1/2杯 | ●醤油…大さじ2杯  |
| ●レンコン…35g   | ●片栗粉…大さじ2杯 | ●薄力粉…大さじ1杯    | ●酒…大さじ2杯   |
|             | ●レタス…適量    | ●塩・コショウ…適量    | ●ソース…小さじ1杯 |

### Point

新玉ねぎや新じゃがを一つ一つ向きを楽しまます。絹ごし豆腐でやわらかく、ヘルシーなハンバーグになり、ソースに野菜をたっぷり入れてカラフルにしました。

健康推進員  
たじま ふみこ  
田嶋 文子さん(佐久良)



# 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	15日(火)24日(木)25日(金)29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
	22日(火)	11:00~16:00		
	15日(火)16日(水)25日(金)30日(水)	13:30~16:00		
みそ汁塩分濃度測定日	11日(金)	9:30~11:00	どなたでもお越しください 生活習慣・食事について相談に応じます	みそ汁・スープ等(具は入れない)
離乳食教室	10日(木)	10:00~12:00 (9:45~受付開始)	平成29年11月・12月生まれのお子さんと保護者	エプロン・三角巾・手拭きタオル・子どもさんに必要なもの(食食用エプロン・ミルク・おむつなど)・離乳食教室おたずね票・母子手帳・4か月健診の離乳食資料
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※14日に「歯のミニ講座」があります。	母子健康手帳
パパママサロン	25日(金)	9:30~11:30	妊婦さんやそのご家族、どなたでもご参加ください。参加者が交流しながら楽しく学んでもらえるサロンです。	母子健康手帳等 詳しくは案内チラシをご覧ください
4か月児健康診査	23日(水)	受付 13:00~13:30	平成30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・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	24日(木)	受付 13:30~14:00	平成29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・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	10日(木)	受付 13:30~14:00	平成28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・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	9日(水)	受付 13:30~14:00	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・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	2日(水)	受付 13:30~14:00	平成26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 ※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までお電話ください。予約制で、随時受付しています。

※離乳食教室は、4か月健診にてお申し込みください。その後の申し込みも可能です。

※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	25日(金)	10:00~11:30	保健センター	散策 畜産技術振興センターへお出かけしよう! 持ち物:お茶、帽子、タオル、ベビーカー(要申込み・30組)	生涯学習課 ☎0748-52-6566	
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なっています。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219	
保育園開放「きつずらんど」	15日(火) 22日(火) 29日(火)	10:00~11:00	桜谷こども園 鎌掛分園 あおぞら園	戸外遊びを楽しもう! 対象:6か月以上の乳幼児と保護者 ※申込み不要	桜谷こども園☎0748-53-0390 鎌掛分園☎0748-53-0675 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 ※祝日はお休み	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	わらべ地域子育て支援センター ☎0748-36-1910 わらべ保育園☎0748-52-5555	
	●折り紙&お茶タイム 7日(月)21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・20組)※食事付 8日(火)10:00~11:00 年齢のクラスで遊びます。		●5月の誕生日会(要申込み・20組) 11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、みんなで祝いします。お誕生月以外の人も遊びに来てください。	
つどいのひろば「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 13日(日) ※祝日はお休み	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 子ども支援課☎0748-52-6583	
	◎赤ちゃんROOM「ころころ」 24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 ※ふれあい遊び		●赤ちゃんママのほっこりタイム 1日(火)10:00~12:00 対象 / おおむね2か月から1歳くらいまでの赤ちゃん と保護者 赤ちゃん向けのスペースやおもちゃ を用意しています。		●パパ・ママと遊ぼう 13日(日)10:30~11:30 日野レクリエーション協会「とんぼ」の皆さんと一 緒に、親子でふれあい遊びをしたり、おもちゃを 作って遊びましょう。 ※要申込み	
	◎赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 15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 ※ふれあい遊び		●ベビーマッサージ教室 8日(火)10:30~11:15 対象 / 生後2か月以上の赤ちゃん と保護者 [持ち物] オイル、バスタオル ※要申込み (4/8から受付)10組		●すすくエクササイズ 17日(木)10:30~11:30 簡単なストレッチや筋トレで、日頃の運動不足を解 消しましょう。 ※動きやすい服装で [持ち物]水またはお茶、タオル	
	◎年齢別サークル「きらきら」 22日(火)10:30~11:30 対象 / 1歳~2歳未満のお子さんと保護者 ※外遊び		●絵本と遊ぼう 10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		●お誕生会 21日(月)10:30~11:30 5月生まれのお子さんやお父さん・お母さんをみん なでお祝いしましょう。 ※要申込み	
	◎年齢別サークル「にこにこ」 28日(月)10:30~11:30 対象 / 2歳以上のお子さんと保護者 ※外遊び					
	※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。 ※特に記載のない場合は、0~3歳くらいのお子さんと保護者を対象にしています。 ※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いただけます。					