



日野町立図書館 ☎ 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

戦国の城の一生 つくる・壊す・蘇る

竹井英文／著 (吉川弘文館)

愛好者も多い戦国期の城ですが、いつ誰に築かれ、どう使われ、どう廃城となったかご存知ですか。築城技術、面倒なメンテナンス、不要になったときの処理の仕方、廃城後の「古城」のリサイクルなど、城のたどる一生と「使われ方」を史料から読み解く一冊です。



古鏡のひみつ「鏡の裏の世界」をさぐる

新井悟／編著 (河出書房新社)

三種の神器の一つにあるように神聖視された鏡。三角縁神獣鏡が有名ですが、遺跡から発掘される古鏡は単に姿を映す鏡面だけでなく、鏡の裏の装飾紋様にもおおいに意味がありました。本書では多彩な古鏡がたくさん写真とともに解説されています。



お 知 ら せ

◎利用カードの更新をはじめます

4月から図書館の利用カードの更新(住所等の再確認)を始めます。対象になられた方から順次更新しますので、お手数をおかけしますが、手続きをお願いします。詳しくは、今後の図書館HP等のお知らせをご覧ください。

◎第8回 ビブリオバトル in 日野町立図書館

■と き 4月20日(土)13:30~15:00

■ところ 視聴覚室 ■対 象 中学生以上20名程度
※バトラー(紹介者)希望の方は紹介する本をご持参ください。

行 事 予 定

【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。

【おひざでだっこのおはなし会】

4月20日(土) 11:15~11:40
乳幼児くらいから2歳児までの親子を対象に絵本や手遊び、わらべうたなどをしています。

【託児サービス】

4月10日(水)・17日(水)
毎月第2・3水曜日

10:00~12:00

【映画会】

4月21日(日)14:00~
『4分間のピアニスト』
2006年/ドイツ作品(110分)

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 ○…映画会
■…おはなし会 □…おはなし会とおひざでだっこのおはなし会

ヘルシークッキング



～減塩&野菜350g摂取～

野菜の熟成ニンニクオイル煮込み

材料 (4人分)

白菜 400g、人参 大2本、ジャガイモ 大3個、ウインナー 4本、ベーコン 100g、大根 300g、小カブ 5個、すしあげ 4枚、もち 4個、パイオン 2個、熟成ニンニクオイル(市販品) 適量、塩・ブラックペッパー 少々

作り方

- ①白菜をゆがきロールキャベツのように巻く。すしあげをひらきもちを入れ、つまようじでとじて、もち巾着を作る
- ②大根、人参、ジャガイモはひと口大、カブは半分に切る。
- ③鍋に熟成ニンニクオイルを入れて、食べやすい大きさに切ったベーコンを炒めて香りを出す。
- ④鍋に②を入れ、材料がかぶるぐらい水を入れて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら半分に切ったウインナーとロール白菜、もち巾着をいれ、10分煮込む。パイオンを入れて味をみて、必要なら水を足したり、塩・ブラックペッパーを入れる。



【1人分】 野菜の量(じゃがいもを除く) 325g
エネルギー 400kcal 脂質 16.6g
たんぱく質 15.4g 食塩相当量 2.2g

ポイント

この料理とお茶碗半分程度のごはんがあれば1食分の献立ができます。野菜やベーコンなどのうまみで調味料を少なくし減塩できます。



健康推進員
なか もり
中森 さよ さん
(深山口)

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	7日(火)・8日(水) 9日(木)・10日(金) 14日(月)・15日(火) 16日(水)・17日(木) 24日(金)・27日(月) 29日(水)	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
	28日(火)	11:00～16:00		
	8日(水)・14日(火) 17日(金)・21日(火) 29日(水)	13:30～16:00		
みそ汁塩分濃度測定日	10日(金)	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)
離乳食教室	9日(木)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	平成30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(食事用エプロン・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	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 *27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	13日(月)	9:30～12:00	妊婦さんならどなたでもご参加ください	母子健康手帳
4か月児健康診査	30日(水)	(受付) 13:00～13:30	2019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)・(ミルク)
10か月児健康診査	23日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成30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	22日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成29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	16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・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	15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 *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
親子ふれすて	24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～	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	10日(金)・17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
保育所園開放 きつぱらんど	14日(火) 21日(火) 28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	9:30～15:00 *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
	●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。 *食事付き *要申込み(20組)			●5月のお誕生日会 10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、みなでお祝いします。お誕生月以外の人もお遊びに来てください。 *要申込み(20組)	
つどいのひろば 「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 12日(日) *祝日は、お休み	10:00～15:00	女性活躍支援 施設 (河原1-1)	時間内は自由に過ごせます。 *12:00～13:00はランチタイム	●折り紙&お茶タイム 20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
	○赤ちゃんROOM「ころころ」 対象：おおむね2か月から6か月未満の赤ちゃんとお保護者 9日(火)13:30～14:30(おもちゃ作り) 21日(火)10:30～11:30(ふれあい遊び) ○赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 対象：おおむね6か月から9か月未満の赤ちゃんとお保護者 7日(火)10:30～11:30(ふれあい遊び) 23日(木)13:30～14:30(おもちゃ作り) ○赤ちゃんROOM「すくすく」 対象：おおむね9か月から1歳未満の赤ちゃんとお保護者 14日(火)13:30～14:30(おもちゃ作り) 30日(木)10:30～11:30(親子遊び) ○年齢別サークル「きらきら」「にこにこ」 対象：1歳以上のお子さんとお保護者 27日(月)10:30～11:30(お散歩)			●絵本と遊ぼう 9日(火)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 ●ぼけっとお披露目会 12日(日)10:00～15:00 新しいぼけっとの見学会。どなたでもお越し下さい。 ●ベビーマッサージ教室 14日(火)10:30～11:15 対象：生後2か月以上の赤ちゃんとお保護者 *要申込み(4/14から受付)10組 [持ち物]オイル、バスタオル ●お誕生会 20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祝いしましょう。 *要申込み(5月生まれの方)	
			●ママのためのゆるヨガ 23日(木)10:30～11:30 初めての方でも、気楽に身体を伸ばしてリラックスしませんか？ *要申し込み(4/23から受付)先着5人 (お子さんは託児します。) ●健康みそ汁を作ろう 28日(火)10:30～12:00 本格的なだしの取り方や、減塩を意識した家族みんなの身体に優しいみそ汁の作り方を学びましょう。 *要申し込み(4/23から受付)先着8人 (お子さんは託児します。) [持ち物] エプロン、三角巾、手ふきタオル		



*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「ゆっくりおおくなあれ」等に掲載しています。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HPでも見ていただけます。

