



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

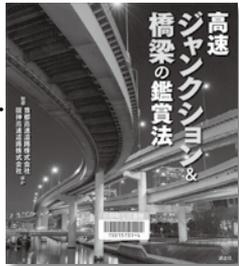
ネコもよう図鑑
色や柄がちがうのはニャンで?
 浅羽宏/著 (化学同人)



私たちの身の回りにはたくさん
 のネコがいますが、色や柄な
 どの模様はさまざまです。本書
 は、ネコの模様を11パターン
 に分け、たくさんネコの写真ととも
 に、遺伝によって模
 様が決まる仕組みを易しく解説して
 います。遺伝のしくみ
 の入門書としてもおすすめです。

**高速ジャンクション&橋梁
 の鑑賞法**

首都高速道路株式会社ほか/監修 (講談社)



日本全国にのびる高速道路。
 本書では、その高速道路の「ジャン
 クション」と「橋梁」に注目
 して、構造と歴史、技術的観点
 から、その魅力を多数の写真と
 ともに解説しています。縦横無尽にのび、複雑なループを
 描く巨大構造物の造形美が堪能できます。

お知らせ

佐藤卓さん講演会

「デザインのカ。身近なデザイン。まちのデザイン。」

あの佐藤卓さんのお話です。どなたでも聞いていただ
 けます。お誘いあわせてお越しください。

■日時 1月19日(日) 16:00～

■場所 図書館児童書コーナー

■講師 佐藤卓さんは東京都出身のグラフィックデザイ
 ナー。日常生活や消費社会における商品デザイン
 を中心に、ビジュアル・アイデンティティやプロダ
 クトデザイン、商品企画、テレビ番組のアートディ
 レクションなど、その活動は多岐にわたります。

◆問い合わせ先 企画振興課 企画人権担当 ☎0748-52-6552

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】

1月18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
 などを行っています。

【託児サービス】

1月8日(水)・15日(水)
 毎月第2・3水曜日

10:00～12:00

【映画会】

1月19日(日) 14:00～
 『弟の夫』
 2018年/日本作品(147分)

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	

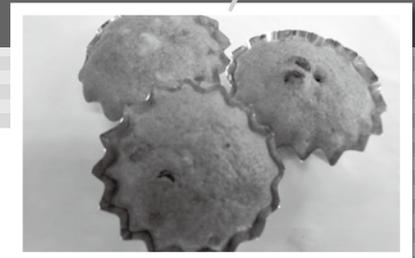
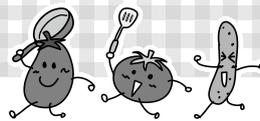
2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

●…休館日 ○…映画会 ◇…託児サービス
 ●…おはなし会 □…おはなし会とおひざでだっこのおはなし会

減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

健康推進員おすすめ料理

小松菜とレーズンの蒸しケーキ



材料(4人分)

A【・小松菜 100g ・牛乳 25mL ・卵 1個 ・砂糖
 30g ・サラダ油 小さじ1】
 ・レーズン 40g ・薄力粉 100g
 ・ベーキングパウダー 小さじ1と1/2

作り方

- ①レーズンは湯で戻し、キッチンペーパーで水気を取り、半分に刻む。
- ②小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③小松菜はざく切りにする。
- ④Aの材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。

⑤②と④、①のレーズンを混ぜ合わせ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで切り混ぜる。

⑥1人2個ずつになるように、アルミカップなどの型に流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器で13～15分、ふきんをかぶせて蓋をして蒸す。

★おすすめポイント

ビタミン・ミネラルなどが豊富な小松菜がたっぷり入ったケーキはおやつにはもちろん朝食にもおすすめ。小松菜をにんじんに替えてもOKです。子どもでも簡単に作れます。お休みの日に一緒に簡単な料理をしてみてもいかがでしょうか。

(1人分) ●食塩相当量 0.8g ●野菜の量 25g

◆問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局：保健センター ☎0748-52-6574

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(水)・6日(木) 12日(水)・13日(木) 14日(金)・17日(月) 19日(水)・20日(木) 28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
	25日(水)	11:00～16:00		
	4日(水)・14日(金) 26日(水)	13:30～16:00		
みそ汁等塩分濃度測定日	14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)
離乳食教室	13日(木)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	令和元年8月・9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)・離乳食教室おたすね票・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	10日(月)・17日(月)	9:30～11:30	子育てや健康・栄養について相談できる場です ※10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	8日(出)	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	27日(木)	(受付) 13:00～13:30	令和元年10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(必要な方のみ)
10か月児健康診査	20日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成31年4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	19日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成30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・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	6日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成29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・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	5日(水)	(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・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 (対象：町内の未就園児)

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	28日(金)	10:00～11:30	保健センター	ひな人形作り 自由遊びのコーナーもあります。	生涯学習課 ☎0748-52-6566
マイナス1歳からの子育て講座	9日(日)	10:00～11:45	保健センター 託児は(ぼけっと)	これから結婚や出産を迎える方、子育て中の保護者を対象とした子育て講座 演題「みんなを巻き込む夫婦の子育て」 *要申込み *託児(定員あり)	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	14日(金)・21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 ☎0748-52-1219
親子運動ひろば	5日(水)	10:00～11:30	日野公民館 多目的ホール	親子でふれあひながら体力づくり。 対象：1歳半以上のお子さんと保護者 *要申込み *参加費100円(保険代等)	生涯学習課 ☎0748-52-6566
きっずらんど	4日(水)	10:00～11:00	鎌掛分園 桜谷こども園	室内遊びを楽しもう！ みんなでおもちゃリズム遊びなどを楽しみましょう。	☎0748-53-0675 ☎0748-53-0390 ☎0748-52-0400 ☎0748-52-3584
	18日(水)		あおぞら園 こぼと園		
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
	●折り紙&お茶タイム 3日(月)・17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		●2月のお誕生日会 14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。		
つどいのひろば「ぼけっと」	毎週月・火・木曜日 9日(日) *祝日はお休み	10:00～15:00	ぼけっと (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	ぼけっと ☎0748-53-2524
	○赤ちゃんROOM「ころころ」 6日(木)13:30～14:30(おもちゃ作り) 25日(水)10:30～11:30(ゆるヨガ) 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	●絵本と遊ぼう 6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		●親子でリトミック 18日(水)10:30～11:15 対象：2歳以上のお子さんと保護者 音楽に合わせて、親子一緒に体を動かして遊びましょう。 *要申込み(1/20から受付)10組	
	○赤ちゃんROOM「びびびよ」 4日(水)10:30～11:30(おもちゃ作り) 20日(木)13:30～14:30(ふれあい遊び) 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	●日曜開催 9日(日)10:00～15:00 対象：0～2歳児のお子さんとそのご家族 日曜日なので、平日来られない方やお父さんもお越しください。(マイナス1歳からの子育て講座の託児もしています。)		●すっきりエクササイズ 20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	
	○赤ちゃんROOM「すくすく」 18日(水)13:30～14:30(親子あそび) 27日(木)10:30～11:30(おもちゃ作り) 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	●お誕生会 10日(月)10:30～11:30 2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(2月生まれの方)			
	○年齢別サークル「きらきら」【にこにこ】 17日(月)10:30～11:30(スタンプ遊び) *汚れても良い服装で 対象：1歳以上のお子さんと保護者	●はじめてのいっぽ 14日(金)、19日(水)10:00～12:00 対象：まだ一度も「ぼけっと」に行ったことがない親子 *要申込み(1/14から受付)各3組 まずは、少人数で過ごしてみませんか？			
	*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、気軽にお越しください。 *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「ゆっくりおおさくなあれ」にも掲載しています。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ご覧いただけます。				