



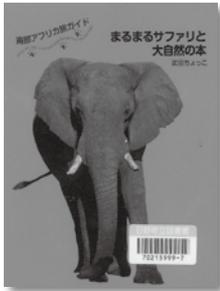
日野町立図書館 ☎0748-53-1644 Fax 0748-53-3068
 図書館の本は、お近くの公民館でも返却していただけます

新着本ご案内

まるまるサファリと大自然の本 南部アフリカ旅ガイド

武田ちよこ/著 (サワ企画)

“アフリカ旅行”と聞くと、広大で豊かな大自然を一番に思い浮かべますが、実際に行くとなると治安など不安なことだらけです。この本には南部アフリカ旅行の基礎知識や楽しい所だけでなく、現地での注意事項など旅を充実させるための情報が盛りだくさんです。



その道のプロに聞く生きもののワオ! 知ってそうで知らない豆知識

松橋利光/著 (大和書房)

生きものに関わる人にとってはあたりまえのことでも、そうでない人にとっては「ワオ!」と驚いてしまうような知識が詰まった一冊です。皆さんも「ワオ!」と言ってみたい、「そんなこと知ってるわ」とどや顔をしたりしながら読んでみてはいかがでしょうか。



お知らせ

おトクに近江鉄道たびプラン作り

- とき 2月8日(土) 14:00～16:30
- ところ 視聴覚室
- 講師 武田 幸司 さん
- 内容 鉄道を利用する時のお得情報や時刻表の見方をきいて、近江鉄道のおトクきっぷを使った旅のプランを作ります。



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】

2月15日(土) 11:15～11:40
 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】

2月19日(水)
 毎月第2・3水曜日
 10:00～12:00

【映画会】

2月16日(日) 14:00～
 『ハートストーン』2016年/アイスランド・デンマーク作品(129分)

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

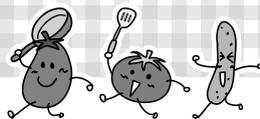
3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●…休館日 ○…映画会 ◇…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

大豆とにんじんと ひじきの和風サラダ



材料 (4人分)

- ・ゆで大豆 200g ・にんじん 1/2本 (70g)
- ・ひじき 5g ・小松菜 200g ・塩 少々
- A【・しょうゆ 大さじ1 ・酢 大さじ1
- ・みりん 大さじ1 ・ごま油 大さじ1】

作り方

- ①ひじきは水ですっと洗い熱湯につけて戻し、ザルに上げて水気を切る。
- ②にんじんは皮をむいて、斜め薄切りにしてから、せん切りにする。

③小松菜は洗ってゆで、3cmの長さになり水気をしぼる。

④ゆで大豆は熱湯で30秒ほどゆでてザルに上げ、よく水気を切る。

⑤ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、材料を漬け込み器に盛る。

★おすすめポイント

簡単な調理方法なので、短時間で野菜料理が一品作れます。

●食塩相当量 1.0g ●野菜の量 68g

◆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	2日(月)・4日(水) 5日(木)・6日(金) 9日(月)・10日(火) 11日(水)・12日(木) 17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(水)	11:00～16:00		
	12日(木)・17日(火) 25日(水)・31日(火)	13:30～16:00		
みそ汁等塩分濃度測定日	13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	12日(木)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	令和元年9月・10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(食事前エプロン・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	9日(月)・23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 *23日に「離乳食のミニ講座」があります	母子健康手帳
4か月児健康診査	26日(木)	(受付) 13:00～13:30	令和元年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・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	19日(木)	(受付) 13:30～14:00	令和元年5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	18日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成30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・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	5日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成29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・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	4日(水)	(受付) 13:30～14:00	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・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	27日(金)	10:00～11:30	保健センター	自由遊び	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	13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	4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
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 2日(月)・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		●3月のお誕生日会 13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 8日(日)	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」 5日(木)13:30～14:30(ほっこりタイム) 17日(火)10:30～11:30(ふれあい遊び) 対象：おおむね2か月から6か月未満の赤ちゃんと保護者		●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歌遊び		●もーりーさんのほのぼのコンサート 12日(木)10:30～11:30 親子で楽しめる、盛井智彰さんのコンサートです。 子どもの好きな歌や懐かしい歌など、みんなで楽しみましょう。
	○赤ちゃんROOM「びよびよ」 3日(水)10:30～11:30(からだ遊び) 19日(木)13:30～14:30(おもちゃ作り) 対象：おおむね6か月から9か月未満の赤ちゃんと保護者		●日曜開催 8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。		●お誕生会 16日(月)10:30～11:30 3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(3月生まれの方)
	○赤ちゃんROOM「すくすく」 10日(水)13:30～14:30(おもちゃ作り) 26日(木)10:30～11:30(からだ遊び) 対象：おおむね9か月から1歳未満の赤ちゃんと保護者		●ぼけっとCafé 9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(2/9から受付)20組 参加費100円		●ママのためのゆるヨガ 19日(木)10:30～11:30 初めての方でも、気軽に身体を伸ばしてリラックスしませんか？ *要申込み(2/19から受付)先着8人 (お子さんは託児します。)
	○年齢別サークル「きらきら」 24日(火)10:30～11:30(新聞遊び) 対象：1歳から2歳未満のお子さんと保護者		●ベビーマッサージ教室 10日(水)10:30～11:15 対象：首の座っている赤ちゃんや保護者 持ち物：オイル、バスタオル *要申込み(2/10から受付)7組		●はじめのいっぽ 13日(金)・25日(火)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(2/13から受付)3組
	○年齢別サークル「にこにこ」 23日(月)10:30～11:30(新聞遊び) 対象：2歳以上のお子さんと保護者				

*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。