



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

虫への祈り 虫塚・社寺巡礼 柏田雄三／著（創森社）

日本には針塚や鯨塚など様々な身の回りのものや生き物を供養する供養塚・碑がありますが、本書は著者が訪れた全国の虫にまつわる塚、供養碑・記念碑、歌碑・句碑、寺・神社などを取り上げた一冊です。日野町小井口の松林寺にある虫救護碑も紹介されています。



クモのイト 中田兼介／著（ミシマ社）

クモはとても知的な生物。その魅力は、賢さと複雑さにあります。様々な糸を使い分けながらワナを仕掛け、経験から学び柔軟に行動するクモ。本書では、人間とのかかわりも含めクモの様々な側面が紹介されています。同著者の『まちぶせるクモ』もおすすめです。



お知らせ

子どもえいが会

- とき 3月29日(日)10:30～
- ところ 視聴覚室
- 内容 『おしりたんてい ププツとかいけつ！おしりたんていとうじょう！』（60分）

図書館落語会

- とき 3月21日(日)14:00～
- ところ 視聴覚室
- 出演 神楽家 小粋さん
- 参加費 無料



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】

3月21日(土) 11:15～11:40
2歳児くらいまでの親子を対象に絵本や手遊び、わらべうたなどを行います。

【託児サービス】

3月11日(水)・18日(水)
毎月第2・3水曜日
10:00～12:00

【映画会】

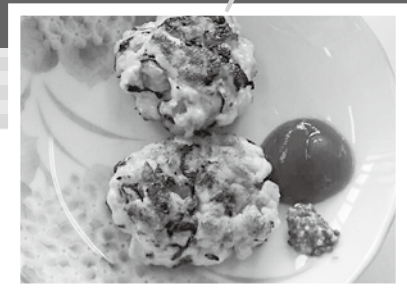
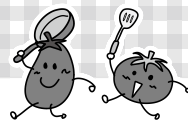
3月15日(日)14:00～
『ゆらり』
2017年/日本作品(112分)

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

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		

●…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 野菜入りチキンナゲット



材料（4人分）

- ・鶏むね肉 1枚（約300g） ・パン粉 15g
- ・にんじん 15g ・ほうれん草 50g
- ・玉ねぎ 100g(1 / 2個) ・小麦粉 適量
- A【・塩、こしょう 少々 ・マヨネーズ 大さじ1 / 2
・牛乳 大さじ2 ・サラダ油 大さじ2】

作り方

- ①鶏むね肉は皮を除き、包丁で1cm角くらいに刻み、パン粉と合わせる。
- ②ほうれん草はゆでて刻む。にんじん、玉ねぎは粗みじん切りにして電子レンジで2分加熱する。
- ③Aを加えて、お肉をつぶすように手でぎゅっとよく混ぜ合わせる。

- ④12等分にシナゲツト型に成型し、小麦粉を全体にまぶす。

- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を入れ蓋をして中火で両面をこんがり焼き、器に盛る。
※お好みでケチャップ、マスタードを添える。

★おすすめポイント

鶏ひき肉を使用してもよいですが、鶏むね肉を使用することで「かむ」力がつきます。
塩分は控えめですが、お肉の味がしっかりついているので、お弁当のおかずにもおすすめです。

●食塩相当量 0.1g ●野菜の量 41g

◆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	6日(月)・9日(休) 10日(金)・14日(休) 16日(休)・17日(金) 20日(月)・21日(火) 30日(休)	9:00～11:30	食事や栄養についてお困りの方 管理栄養士による個別相談です (約1時間)	食事記録・お薬手帳 *要申込み 申込先:保健センター ☎0748-52-6574
	28日(火)	11:00～16:00		
	15日(休)・21日(火)	13:30～16:00		
健康のための測定日	10日(金)	9:30～11:00	どなたでもお越しください	みそ汁・スープ等(具は入れない) 裸足になりやすい靴下でお越しください。
離乳食教室	9日(休)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	令和元年10月・11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	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	母子健康手帳
4か月児健康診査	22日(休)	(受付) 13:00～13:30	令和元年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・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	23日(休)	(受付) 13:30～14:00	令和元年6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	16日(休)	(受付) 13:30～14:00	平成30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 *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(休)	(受付) 13:30～14:00	平成29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・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	8日(休)	(受付) 13:30～14:00	平成28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 *親子で歯を磨いてお越しください

*健康のための測定日:血圧はもちろん、体重、脂肪量、筋肉量、水分量、推定骨量などの体組織が測れます。同時にご家族のみそ汁等の塩分も測定します。
管理栄養士から食事アドバイスもしてもらえます。
*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	24日(金)	10:00～11:30	保健センター	こどもの日の工作 自由遊びのコーナーもあります。	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
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 6日(月)・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		●4月のお誕生日会 10日(金)11:00～11:30 お誕生日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。お誕生日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 12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」 2日(休)13:30～14:30(おもちゃ作り) 21日(火)10:30～11:30(ゆるヨガ) 対象:おおもね2か月から6か月未満の赤ちゃんとお保護者		○年齢別サークル「[にこにこ]」 27日(月)10:30～11:30 (おもちゃ作り) 持ち物:お茶、タオル 対象:2歳以上のお子さんとお保護者		●親子でリトミック 14日(火)10:30～11:15 対象:2歳以上のお子さんとお保護者 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(3/16から受付)10組
	○赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 7日(火)10:30～11:30(おもちゃ作り) 16日(休)13:30～14:30(手形足形アート) 対象:おおもね6か月から9か月未満の赤ちゃんとお保護者		●絵本と遊ぼう 2日(休)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		●すっきりエクササイズ 16日(休)10:30～11:30 簡単なストレッチや筋力トレーニング、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」 14日(火)13:30～14:30(手形足形アート) 23日(休)10:30～11:30(おもちゃ作り) 対象:おおもね9か月から1歳未満の赤ちゃんとお保護者		●日曜開催 12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 20日(月)10:30～11:30 4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(4月生まれの方)
	○年齢別サークル「きらきら」 28日(火)10:30～11:30(おもちゃ作り) 対象:1歳から2歳未満のお子さんとお保護者				

*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。