



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

13歳からの世界征服

中田考/著 (百万年書房)

子どものさまざまな悩みに対し、当たり前ではない、非常識と思うかもしれない、ましてや、そのまま実行したらとんでもないことになりそうな回答ばかりの人生相談の本です。それにしても、タイトルの13歳からの世界征服って…。その答えは、教えて中田先生!



他者と働く「わかりあえなさ」から始める組織論

宇田川元一/著 (ニュースピックス)

他人と働く時、どうしても価値観や意見、あるいは反りが合わないことはあるものです。それが当然なのに、許せない、相手を何とか自分の正義に従わせようとするができるわけでもない。そんな「わかりあえなさ」への解決方法を今注目の経営学者が提案します。



お知らせ

図書館敷地内全面禁煙のお知らせ

改正健康増進法の施行に伴い、望まない受動喫煙の防止を図るため、2020年(令和2年)4月1日から、駐車場(車両内)を含む図書館敷地内全面禁煙(町役場に準じて加熱式たばこ、電子たばこを含む)とさせていただきます。

皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

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】

4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、わらべうたなどをしています。

【託児サービス】

4月8日(水)・15日(水)
 毎月第2・3水曜日
 10:00~12:00

【映画会】

4月19日(日) 14:00~
 『凍える鏡』
 2008年/日本作品(100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			

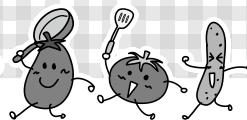
5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

●…休館日 ○…映画会 ◇…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

さばのおろしあんかけ



材料(4人分)

- ・生サバ 4切れ
- ・大根 300g
- ・水 200mL
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・塩 少々
- ・サラダ油 少々
- ・ブロッコリー 160g
- ・なめこ 100g
- ・かつお節 小2パック
- ・みりん 大さじ4
- ・片栗粉 適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっとゆでる。大根は皮をむいてすりおろし、ザルにあげて水気を切る。なめこはザルに入れてさっと洗う。サバは食べやすい大きさに切り分け、塩少々をしてしばらく置いておく。
- ②小鍋に水とかつお節、しょうゆ、みりんを入れて

ひと煮立ちさせ、塩少々で味を調える。これに①の大根おろしとなめこを入れて再びひと煮立ちさせる。

- ③サバの水気をペーパーなどでふき、片栗粉を薄くつける。フライパンにサラダ油を入れてサバを皮面から焼く。全体にこんがり焼き色がつくまで両面焼く。
- ④サバとブロッコリーを器に盛り、②をかける。

★おすすめポイント

苦手な人が多い青魚もたっぷりの野菜と一緒においしく食べられます。

●食塩相当量 1.5g ●野菜の量 115g

◆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	12日(火)・13日(水) 14日(木)・15日(金) 18日(月)・19日(火) 20日(水)・21日(木) 22日(金)・28日(木)	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:保健センター ☎52-6574
	29日(金)	11:00～16:00		
	7日(木)・19日(火)	13:30～16:00		
健康のための測定日	8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	14日(木)	10:00～12:00 (9:45～受付開始)	令和元年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	11日(月)・25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 *25日は「歯のミニ講座」があります	母子健康手帳
4か月児健康診査	27日(水)	(受付) 13:00～13:30	令和2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(必要な方のみ)
10か月児健康診査	28日(木)	(受付) 13:30～14:00	令和元年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	21日(木)	(受付) 13:30～14:00	平成30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	14日(木)	(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・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	13日(水)	(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

*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。同時にご家庭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	22日(金)	10:00～11:30	ブルーメの丘 *雨天時は保健センター	お出かけをします。 持ち物:お茶、帽子 *要申込み *雨天時は保健センターで自由遊び	生涯学習課 ☎52-6566
おもちゃ図書館	8日(金)・15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
きっずらんど	12日(火)	10:00～11:00	桜谷こども園	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 ☎53-0390 鎌掛分園 ☎53-0675 あおぞら園 ☎52-0400
	19日(火)		鎌掛分園		
	26日(火)		あおぞら園		
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 ☎36-1910 ☎52-5555
	●折り紙&お茶タイム 18日(月)10:30～11:30		●5月の誕生会 15日(金)11:00～11:30		●妊婦さんも遊びにおいでよ 26日(火)10:30～11:30

毎週月・火・木曜日 10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 ☎53-2524
--------------------------------	-------------	-----------------	--------------------------------------	------------------

つどいのひろば 「ぼけっと」	○赤ちゃんROOM「ころころ」 7日(木)13:30～14:30(ふれあい遊び) 26日(火)10:30～11:30(おもちゃ作り) 対象: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 7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	●ベビーマッサージ教室 19日(火)10:30～11:15 対象:首の座っている赤ちゃんと保護者 持ち物:オイル、バスタオル *要申込み(4/20から受付)7組
	○赤ちゃんROOM「びよびよ」 12日(火)10:30～11:30(ふれあい遊び) 21日(木)10:30～11:30(おもちゃ作り) 対象: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 10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。	●ママのためのゆるヨガ 21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? *要申込み(4/21から受付)8人 (お子さんは託児します)
	○赤ちゃんROOM「すくすく」 19日(火)13:30～14:30(おもちゃ作り) 28日(木)10:30～11:30(親子遊び) 対象:おむね9か月から1歳未満の赤ちゃんと保護者	●お誕生会 18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(5月生まれの方)	●ふたごちゃんサークル 25日(月)13:30～14:30 対象:双子のお子さんと保護者
	○年齢別サークル「きらきら」「にこにこ」 25日(月)10:30～11:30(お散歩&しゃぼん玉遊び) 持ち物:お茶、帽子、タオル 対象:1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「ゆっくりおおきなあれ」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見いただけます。