

みんなの としょかん

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

図書館からのお知らせ

○子どもえいが会を開催します

作品 『映画すみっコぐらし

とびだす絵本とひみつのコ』(66分)

日時 3月27日(日) 10:30～/14:00～

場所 視聴覚室

定員 各回20名

その他 事前申し込みが必要です。

詳しくはチラシやホーム

ページをご覧ください。



新着本のご案内

漂流者は何を食べていたか

椎名誠/著(新潮社)

大海で漂流したり、無人島や南極で遭難して生還した人々は何を食べて生きのびたのでしょうか。漂流記マニアの著者がいろいろな漂流記に書かれた壮絶な食の話を紹介しています。極限状態の食生活から、生きる力を感じさせてくれる一冊です。

漂流者は
何を食べて
いたか



行事予定

【おはなし会】

毎週土曜日

10:30～30分程度

【おひざでだっこのおはなし会】

3月19日(土)

11:15～20分程度

3歳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っています。

※行事・サービスは中止される場合があります。

【託児サービス】

3月9日(水)・16日(水)

毎月第2・3水曜日

10:00～12:00

対象:0歳から3歳

【えいが会】

3月20日(日)14:00～

『モリのいる場所』

2017年/日本(99分)

3月

月	火	水	木	金	土	日
		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		

4月

月	火	水	木	金	土	日
					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 ○…えいが会 ◇…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

健康推進員おすすめ料理

減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

さわらの辛味野菜蒸し

材料(2人分)

- さわら 140g(2切れ)
- 白菜 100g(1枚) ●にんじん 20g
- しめじ 20g
- A(塩 1.6g(小さじ1/4) / トウバンジャン 2g(小さじ1/3) / 酒 10g(小さじ2) / ごま油 2g(小さじ1/2))

作り方

- ①さわらは1切れを2つに切って、材料のAをまぶす。
- ②白菜は軸のかたいところは、そぎ切りにし、葉はざく切りにする。にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ③器に野菜を敷いて①を乗せ、蒸し器で7～8分蒸す。ふんわりとラップをして電子レンジにかけてもよい。(500Wで9～10分が目安)



おすすめポイント

少しだけピリッとした辛さがアクセントの魚料理で野菜等と一緒に食べられます。電子レンジ調理なら、ワット数を少し低くすると、さわらがふんわりと仕上げられるでしょう。



(1人分) 食塩相当量…約1.2g / 野菜ときのこの量…約70g

◆問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局 福祉保健課 保健担当 ☎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(木)・12日(木) 13日(木)・14日(木) 18日(月)・19日(月) 20日(火)・21日(火) 26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
	22日(金)	11:00～16:00		
	18日(月)・21日(火) 26日(火)	13:30～16:00		
健康のための測定日*	27日(水)	9:30～11:00	どなたでもお越しください	みそ汁・スープなど(具は入れない) *体脂肪測定のため裸足になっていただくことがあります
離乳食教室	14日(木)	10:00～11:00 (9:45～受付開始)	令和3年6月・令和3年7月 生まれのお子さんと保護者	みそ汁・スープなど(具は入れない)・子ども さんに必要なもの(バスタオル・おもちゃ・ ミルク・おむつなど)・離乳食教室おたずね 票・母子健康手帳・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	母子健康手帳・バスタオル・フェイスタオル *内容を変更する場合があります
4か月児健康診査	27日(水)	(受付) 13:00～14:15	令和3年12月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケ ート・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・ミルク(必 要な方のみ)・フェイスタオル・バスタオル
10か月児健康診査	28日(木)	(受付) 13:00～14:15	令和3年6月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・オムツ・ごみ袋 (オムツ用)・フェイスタオル・バスタオル
1歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	14日(木)	(受付) 13:00～14:15	令和2年10月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケ ート・バスタオル *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	7日(木)	(受付) 13:00～14:15	令和元年10月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	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	6日(水)	(受付) 13:00～14:15	平成30年10月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケ ート・バスタオル・尿(当日のもの) *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成が測れます。同時にご家庭のみそ汁など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)

参加される方は、マスクを着用し、体調不良の際にはご利用をお控えください。

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	保健センターホール	自由遊び&子どもの日の工作 *要申込み(4/8から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
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
わらべ地域子育て 支援センター	毎週月～金曜日	月・水・木 9:30～11:30 13:00～15:00 火・金 9:30～12:00	わらべ保育園 (いせの218)	時間内は自由に遊べます。 おもちゃの消毒や掃除をするため、利用時間 を変更していますのでご注意ください。	わらべ 地域子育て支援センター ☎0748-36-1910
	●折り紙教室 4日(月)、18日(月)10:30～11:30 折り紙の先生と一緒に、折り紙を楽しみましょう。季節に合わせた折り紙も教えてもらえます。				
	●4月の誕生会 15日(金)10:30～11:00 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 ぽけっと	毎週月・火・木曜日 10日(日)	10:00～12:00 13:00～15:00	『ぽけっと』 (河原1-1)	3密を防ぐために、利用していただける対象を 分けさせていただく日があります。きょうだいの 未就園児は一緒に来ていただいて結構です。	『ぽけっと』 ☎0748-53-2524
	●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 ちゃんと保護者 28日(木)10:00～12:00(おもちゃ作り) ●赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」 対象：おおむね6か月から1歳未満の赤 ちゃんと保護者 14日(木)10:00～12:00(おもちゃ作り) ●赤ちゃんROOM「ころころ」「ぴよぴよ」 対象：おおむね2か月から1歳未満の赤 ちゃんと保護者 4日(月)、21日(木)13:00～15:00 時間内は自由に遊びに来ていただけます。 ●オープンルーム AM (10:00～12:00) 4日(月)、12日(火)、21日(木) ●オープンルーム PM (13:00～15:00) 5日(火)、7日(木)、11日(月)、12日(火)、 14日(木)、18日(月)、19日(火)、25日(月)、26日(火)、28日(木) *年齢制限はありませんが、来所者が多い場合はご利用時間を制限させていた だく場合があります。				
	●絵本と遊ぼう 7日(木)10:30～11:00 図書館の司書さんによるおはなし会です。 *要申込み(3/7から受付)10組 ●日曜開催 10日(日)10:00～12:00、13:00～15:00 対象：0～2歳児のお子さんとご家族 日曜日なので、平日は来られない方やお父さんもお越 しください。密を避けるため、来所者が多い場合はご 利用時間を制限させていただきます。 ●お誕生会 18日(月)10:30～11:00 4月生まれのお子さんと保護者さんをみんなで祝いし ましょう。花咲きまさんのパネルシアターもあります。 *要申込み(3/18から受付)10組 ●親子でリトミック 19日(火)10:30～11:15 対象：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(3/22から受付)8組				

*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。日程など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「ゆっくりにあそびあそび」にも掲載しています。子ども支援課・保健センター・つどいのひろば「ぽけっと」・わらべ地域子育て支援センター・図書館・公民館などに設置していますので、ご覧ください。町のホームページでもご覧いただけます。