

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

新着本のご案内

MINIATURE LIFE at HOME

田中達也／写真・編集・デザイン（水曜社）

身近にあるものをさまざまな風景に“見立て”た写真集です。思わず見入ってしまう作品ばかり。美術館や展覧会に行きにくい今日この頃、ゆっくりお家でアートをお楽しみください。でも、いつかは気兼ねなく本物を見に行きたいものです。



図書館からのお知らせ

○本や雑誌の返却日をのばすことができます!!

本や雑誌などを3週間で読めないときは、返却日を延長できます。カウンターにお持ちいただいた場合は3週間、予約が入っている場合や電話・インターネットで手続きされた場合は10日間ののばすことができます。ただし、貸出期間が1週間のものは延長できません。延長は1回のみ、返却日を過ぎていない場合に限りです。



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】

4月16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
をしています。

※行事・サービスは中止する場合があります。

【託児サービス】

4月13日・20日・27日(水)
毎月第2・3・4水曜日

10:00~12:00

対象:0歳から3歳

【えいが会】

4月17日(日)14:00~

『四月の永い夢』

2017年/日本(93分)

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

■…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

切干大根のミルク煮

材料 (2人分)

- 切干大根 20g ●にんじん 20g
- しいたけ 2個 ●ちくわ 1本
- さやいんげん 20g ●サラダ油 小さじ1
- 牛乳 400mL(2カップ)
- だしの素 小さじ1/2 ●しょうゆ 小さじ1

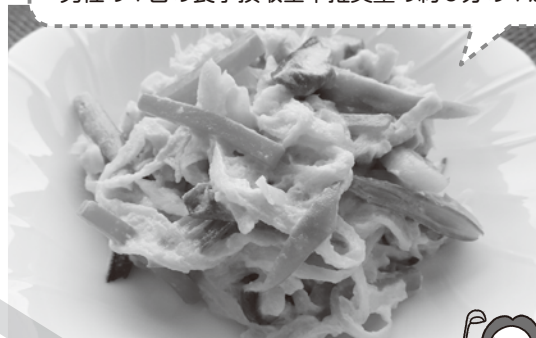
作り方

- ①切干大根はたっぷりの水で戻し、水気をきっておく。
- ②にんじん、しいたけは千切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①と②を入れて炒める。
- ④牛乳、だしの素、しょうゆを加え、水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

カルシウム含有量：292mg

一生で最もカルシウムを摂らなければならない12歳~14歳の男性の1日の食事摂取基準推奨量の約3分の1が摂れます。



おすすめポイント

子どもにも食べやすい優しい味付けのお料理です。骨や歯を形成する主要な成分であるカルシウムが牛乳にも切干大根にもたっぷり含まれています。ぜひ、ご家庭の切干大根メニューの定番に加えてみてください。

(1人分) 食塩相当量…約0.8g/野菜ときのこの量…約42g

◆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	11日(水)・12日(木) 13日(金)・16日(月) 17日(火)・18日(水) 19日(木)・30日(月)	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
	27日(金)	11:00～16:00		
	13日(金)・16日(月) 24日(火)・31日(火)	13:30～16:00		
健康のための測定日*	25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) *体組成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	12日(木)	10:00～11:00 (9:45～受付開始)	令和3年11月・令和3年12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 母子健康手帳 ※詳細は、母子健康手帳交付時にお渡しし たチラシをご覧ください
パパママサロン	9日(月)	9:30～11:30	妊娠期の健康、出産、子育てにつ いて相談ができます	母子健康手帳 ※詳細は、母子健康手帳交付時にお渡しし たチラシをご覧ください
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日は、歯科衛生士による歯の ミニ講座があります	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	25日(水)	(受付) 13:00～14:15	令和4年1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	26日(木)	(受付) 13:00～14:15	令和3年7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	19日(木)	(受付) 13:00～14:15	令和2年11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	12日(木)	(受付) 13:00～14:15	令和元年11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	11日(水)	(受付) 13:00～14:15	平成30年11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	27日(金)	10:00～11:30	ブルーメの丘 (集合)9:45 松尾公園駐車場 *雨天時は保健センター	バスでお出かけ「ブルーメの丘であそぼう!」 *要申込み(5/6から受付)親子25名 *雨天時は、保健センターで自由遊び	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	13日(金)・20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
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 を変更していただいており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 2日(月)、16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。	●5月の誕生会 13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。	●妊婦さんもあそびにおいでよ 24日(水)10:30～11:30 対象: 妊婦さん、未就園児と保護者 妊娠中や産後の困りごと・気になる事・聞きたい事など、 先輩ママさんと気軽にお話しできます。*要申込み	
つどいのひろば ぽけっと	毎週月・火・木曜日 8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で結構です。	『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 26日(水)10:00～12:00(おもちゃ作り)	○年齢別サークル「きらきら」 対象: 1歳のお子さんと保護者 10日(火)、30日(月) 10:00～12:00 自由遊び	●日曜開催 8日(日)10:00～12:00、13:00～15:00 対象: 0～2歳児のお子さんご家族 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く場合があります。	
		○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 19日(水)10:00～12:00(おもちゃ作り)	○年齢別サークル「にこにこ」 対象: 2歳以上のお子さんご保護者 9日(月)10:00～12:00 健康推進員さんと一緒にトマト の苗を植えよう! 持ち物: 軍手、スコップ *要申込み(4/11から受付)10組 31日(水)10:00～12:00 自由遊び	●絵本と遊ぼう 12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(4/12から受付)10組	
		○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 9日(月)、31日(水)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) 2日(月)、16日(月)、17日(火) ●オープンルーム PM (13:00～15:00) 2日(月)、10日(火)、12日(木)、16日(月)、 17日(火)、19日(木)、23日(火)、24日(水)、26日(金)、30日(月) *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。	●お誕生会 23日(月)10:30～11:00 5月生まれのお子さんご保護者さんをみんなでお祝いし ましょう。花咲きまますののパネルシアターもあります。 *要申込み(4/25から受付)10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・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。