

 **図書館**  
問合せ 知識の森嵐山町立図書館 ☎62-6989

●おはなしポレポレ

日時 4月2日、16日(火) 11時～

対象 3歳以上

場所 1階会議室

【絵本や紙芝居の読み聞かせ、手遊びなどをする会です。楽しく幸せなひとときをともにしましょう。】

●おはなしの森

日時 4月6日(土) 14時～

場所 1階ロビー

【子どもから大人の方まで楽しめるおはなし会です。ストーリーテリング(すばなし)をメインに絵本や紙芝居の読み聞かせをおこないます。】

●ちいさいさんのおはなし会

日時 4月23日(火) 10時30分～10時50分

対象 0～2歳児

場所 1階会議室

【乳幼児と保護者の方を対象にしたおはなし会です。わらべうたや手遊び・絵本など、親子が一緒に楽しめます。】

※終了後、しばらく会場を開放します。保護者の方同士の交流の場としてご利用ください。

●親子シアター

日時 4月14日(日) 14時～ 場所 視聴覚室

内容

①『トッピーと森の仲間たち』(19分)

【元気でゆかいなトッピー(もぐら)の活躍を描いたチェコのアニメ。】

②『泣いた赤鬼』(15分)

【村人たちと仲よしになりたいと願う赤おに、赤おにのために、青おにがとった行動は・・・】

●名作映画鑑賞会

日時 4月17日(水) 14時～

場所 視聴覚室

内容 『涙をたらした神』(80分)

【吉野せいの原作を映画化したもので、大正末期から昭和にかけて、福島県の山間の荒地に開拓農民として土とともに生きぬいた一人の女性の足跡を描く。】

●除籍資料のリサイクル市のお知らせ

古くなった資料(児童書・雑誌)をさし上げます。ひとり10点までです。本をいれる袋などをお持ちください。(※5月5日のこどもの日は開館します。)

日時 5月5日(日)～11日(土) 11時～17時

場所 図書館1階 多目的室2

◎今月の休館日

4月1日・8日・15日・22日・29日・30日

 **栄養コーナー**   
～嵐山の味メニュー64～

**青菜と白菜のごまじょうゆ和え**

ごまは、ビタミンEやカルシウム、食物繊維など栄養が豊富に含まれています。なかでも、成分の約50%は脂質が占めています。ごまの脂質はコレステロールを下げたり、動脈硬化を予防する効果をもたらします。ただ、高脂肪でカロリーが高いため、食べ過ぎには注意です！1日大さじ1～2杯くらいを目安にしましょう。

<1人分の栄養価>

エネルギー	110kcal	たんぱく質	4.2g
脂質	5.2g	カルシウム	178mg
塩分	1.6g		

<材料> 4人分

ほうれん草	100g	春菊	100g(1/2把)
白菜	200g(大3枚)	人参	40g

【ごまじょうゆ】

ごま	大さじ4	さとう	大さじ3
しょうゆ	大さじ2	酢	少々



<作り方>

- ① ほうれん草、春菊は1カップの水で蒸し茹でにして、冷水にとり軽くしぼる。
- ② 白菜は1カップの水で蒸し茹でにする。やや固めにゆで、軽く塩をふっておく。
- ③ ①、②は食べやすい大きさに切る。
- ④ 人参は5cm長さの薄切りの短冊に切る。
- ⑤ ごまじょうゆは、ごまをよくすりつぶし、しっかりとらさとうを入れよくすり合わせ、さらに2～3回に分けてしょうゆをいれる。
- ⑥ 水気をきった野菜と⑤を食べる直前に和える。

(協力：嵐山町味の会)

 **保健・健康づくり**

場所の記載のないものは健康増進センター

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

●乳児相談

日時 5月10日(金) 9時30分～10時30分

※(受付時間に変更になりました。)

対象 乳児(0歳児)

持ち物 母子健康手帳

※ご兄弟・姉妹で乳児と幼児のお子さんがいらっしゃる場合、ご利用できます。

●9～10か月児健診

日時 5月9日(木) 13時～13時40分受付

対象 健診日現在生後9～10か月のお子さん

持ち物 母子健康手帳・バスタオル

●1歳6か月児健診

日時 5月21日(火) 12時50分～13時30分受付

対象 平成23年10月～11月生まれのお子さん

持ち物 使用中の歯ブラシ・問診票・歯に関するアンケート・母子健康手帳

●くれよんキッズ

日時 5月17日(金) 10時30分～11時30分

テーマ 『未定』

\*見学・新規希望者は、健康いきいき課まで

●離乳食教室

日時 5月31日(金) 9時30分～11時30分

(9時20分受付)

対象 7～11か月児のお子さんとお母さん

テーマ 簡単な離乳食の作り方(実習)

定員 10組程度

※お子さんと一緒にお越しください

費用 100円(食材料費)

持ち物 母子健康手帳、食材料費100円、子守帯、エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物、おもちゃなど

申込み 5月10日(金)～24日(金)

●全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者の特定健診について

主に中小企業で協会けんぽへ加入されているご本人様とご扶養者様は、町の特健診は受けられません。協会けんぽでは、事業所へ申請書(ご本人様)及び受診券(ご扶養者様)を送付していますので、事業所へお問い合わせください。また、協会けんぽの任意継続保険へご加入者様は、協会けんぽへお問い合わせください。

問合せ 全国健康保険協会(協会けんぽ)埼玉支部 ☎048-658-5915(保健グループ)

●小児慢性特定疾患医療給付の継続申請受付を開始します

対象 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方

期間 平成25年5月10日(金)から6月14日(金)まで(土・日曜日は除く。)

場所 東松山保健所(東松山市若松町2-6-45)

必要書類 申請書、医療意見書、生計中心者の所得税関係証明書など

※お持ちの受給者証に記載の住所を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます。

問合せ 東松山保健所 ☎22-0280

 **子育て情報**

●子育て広場「レピ」・ふれあい教室

北部交流センター会場

子育て広場は、毎週月・木曜日10時～12時まで開館しています。

ふれあい教室 ぱんだ

対象 就学前のお子さんとその親(赤ちゃん体操は0歳児対象)

時間 10時30分～11時

5月2日(休)	赤ちゃん体操
5月9日(休)	手遊び・リズム体操
5月13日(月)	手遊び・おはなし
5月16日(木)	骨盤体操+アロマ
5月20日(日)	手遊び・おはなし
5月23日(水)	手遊び・リズム体操
5月27日(日)	手遊び・製作
5月30日(休)	手遊び・リズム体操

骨盤体操は出産や抱っこでゆがんだ骨盤を整えるママのための体操です。体操中はスタッフがお子様をお預かりしますので、ゆったりのお楽しみ参加できます。

ふれあい交流センター会場

ふれあい教室 うさぎ

対象 就学前のお子さんとその親

時間 10時30分～11時

5月13日(月)	親子体操
----------	------

町民ホール会場

ふれあい教室 こあら

子育て広場は10時～14時まで開館しています。

対象 就学前のお子さんとその親

時間 10時30分～11時

5月10日(金)	親子体操
5月24日(金)	親子体操
5月31日(金)	手遊び・製作