

※都合により、放送内容を一部変更することがあります。
 ※地上デジタル放送（091ch）のEPGでもご覧いただけます。

しかチャンネル 番組ガイド4月

アナログ 5ch
 デジタル 9ch
 STB 038ch

| 曜日 | 月・水・金 | 火・木 | 土・日 |
|-------|-----------------|-------------------|-------------------|
| 時間 | 番組内容 | 番組内容 | 番組内容 |
| 6:00 | 志っ祭りヘルス | 志っ祭りヘルス | 志っ祭りヘルス |
| 7:00 | しかチャンネルニュース | しかチャンネルニュース | しかチャンネルニュース |
| 7:30 | | | ぶらり志賀町の旅 |
| 8:00 | 北國新聞ニュース(朝ニュース) | 北國新聞ニュース(朝ニュース) | 児童館・図書館・志賀高 だより |
| 9:00 | | | 「大きくなったら」(加茂保育園) |
| 10:00 | しかチャンネルニュース | 「大きくなったら」(加茂保育園) | 「大きくなったら」(下甘田保育園) |
| 11:00 | ぶらり志賀町の旅/学べる志賀町 | 「大きくなったら」(下甘田保育園) | 「大きくなったら」(中甘田保育園) |
| 12:00 | 児童館・図書館・志賀高 だより | 「大きくなったら」(中甘田保育園) | 学べる志賀町/ぶらり志賀町の旅 |
| 13:00 | しかチャンネルニュースSP | しかチャンネルニュースSP | しかチャンネルニュースSP |
| 13:45 | 北陸電力志賀原だより | 北陸電力志賀原だより | 北陸電力志賀原だより |
| 14:00 | 志っ祭りヘルス | 志っ祭りヘルス | 志っ祭りヘルス |
| 15:00 | 学べる志賀町/ぶらり志賀町の旅 | 志賀高・児童館・図書館 だより | 図書館・志賀高・児童館 だより |
| 16:00 | しかチャンネルニュース | しかチャンネルニュース | しかチャンネルニュース |
| 16:45 | 北陸電力志賀原だより | 北陸電力志賀原だより | 北陸電力志賀原だより |
| 17:00 | 児童館だより | 学べる志賀町 | ぶらり志賀町の旅/学べる志賀町 |
| 17:30 | 北國新聞ニュース | 北國新聞ニュース | |
| 18:00 | (ワイド情報番組) | (ワイド情報番組) | 志賀高・児童館・図書館 だより |
| 19:00 | しかチャンネルニュースSP | しかチャンネルニュースSP | しかチャンネルニュースSP |
| 20:00 | 志っ祭りヘルス | 志っ祭りヘルス | 志っ祭りヘルス |
| 20:45 | 北陸電力志賀原だより | 北陸電力志賀原だより | 北陸電力志賀原だより |
| 21:00 | しかチャンネルニュース | 「大きくなったら」(加茂保育園) | 「大きくなったら」(加茂保育園) |
| 22:00 | ぶらり志賀町の旅/学べる志賀町 | 「大きくなったら」(下甘田保育園) | 「大きくなったら」(下甘田保育園) |
| 23:00 | 図書館・志賀高・児童館 だより | 「大きくなったら」(中甘田保育園) | 「大きくなったら」(中甘田保育園) |
| 24:00 | 北國新聞ニュース | 北國新聞ニュース | しかチャンネルニュース |
| 24:30 | しかチャンネルニュース | しかチャンネルニュース | |
| 25:00 | 終了 | 終了 | 終了 |

■ 「志っ祭りヘルス」 誰でも手軽に続けられる体操やメタボ予防レシピなど、健康に関する情報を紹介します。

今月は高血圧予防レシピ いわしの和風トマト煮 を紹介します。

※事前に、フライパン（または鍋）に、だし昆布、調味料を入れておく。

- ①いわしは1尾を半分に切る。トマトは皮つきのままザク切りにする。玉ねぎは薄くスライスする。小松菜は熱湯でゆでて3cmの長さに切る。しょうがの薄切りはせん切りにして水にさらす。
- ②フライパンの煮汁が少し温まったところで、いわし、しょうが（すりおろし）を入れる。沸騰したらトマト、玉ねぎを散らし、アルミホイルなどで落し蓋をして10分程煮る。
- ③いわしを器に盛り、小松菜を手前に添え、針しょうがを上にも少し添える。

【材料：4人分】

| | |
|-------------|---------|
| いわし | 6尾(中4尾) |
| トマト(水煮缶でも可) | 2個 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| だし昆布(5cm) | 2枚 |
| しょうが(すりおろし) | 小さじ2 |
| 小松菜 | 80g |
| しょうが(薄切り) | 少々 |
| <調味料> | |
| 酒 | 大さじ4 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 水 | 1/2カップ |
| みりん | 大さじ2 |



申込・お問い合わせ 志賀町保健福祉センター ☎32-0339

実施会場 町内 IP 8-32-0339

志…志賀町保健福祉センター 富…富来保健福祉センター

と…とき地域福祉センター

予防接種

【受付時間】13:30～14:30

| 内容 | 実施日 | 対象 | 場所 |
|-------------|----------|----------------------|----|
| BCG 予防接種 | 4月7日(木) | 4カ月健診受診時～ 生後6カ月未満 | 志 |
| ポリオ 予防接種 | 4月20日(水) | 4カ月健診受診後～ 7歳6カ月未満 | |

乳幼児健康診査

【受付時間】13:30～14:00

| 内容 | 実施日 | 対象 | 場所 |
|--------|----------|---------------------|----|
| 4カ月児健診 | 4月7日(木) | 平成22年12月生まれ | 志 |
| 3歳児健診 | 4月21日(木) | 平成19年10月～ 11月生まれ | |

健康相談

【対象者】どなたでも

| 内容 | 実施日 | 時間 | 場所 |
|----------|----------|-------------|----|
| いきいき健康相談 | 毎週金曜日 | 10:00～11:30 | 志 |
| こころの健康相談 | 4月15日(金) | 13:00～14:00 | |

※こころの健康相談は、1週間前までに予約が必要です。

すくすく子育て

| 内容 | 実施日 | 対象 | 時間 | 場所 |
|---------------|--------------------|----------------------------|-----------------|----|
| すくすく 子育て相談 | 4月7日(木) | 乳幼児の お子さんとお母さん どなたでも | 15:00～ 15:30 | 志 |
| | 4月21日(木) | | | |
| げんキッズ広場 | 毎週火・金曜日 (祝日は除く) | | 10:00～ 11:30 | 志 |
| ゆう遊クラブ | 4月12日(火) | 乳幼児の お子さんが いる人 | 10:00～ 11:30 | 志 |
| | 4月26日(火) | | | 富 |

※すくすく子育て相談を希望の人は、事前に相談内容をご連絡ください。
 ※ゆう遊クラブ：12日は『ベビーマッサージ』、26日は『工作』です。
 ※ベビーマッサージを希望の人は、事前に保健福祉センターまで申し込みください。

介護予防

【対象者】65歳以上の人

| 内容 | 実施日 | 時間 | 場所 |
|---------------|----------|-----------------|-------|
| 鶴亀 おたっしや教室 | 4月14日(木) | 10:00～ 11:00 | やすらぎ荘 |
| | 4月28日(木) | | |

※鶴亀おたっしや教室は、ストレッチ体操や健康相談をします。

機能訓練

【対象者】脳卒中後遺症者などで日常生活
がおおむね自立している人

| 内容 | 実施日 | 時間 | 場所 |
|--------|------------------|-------------|----|
| リハビリ教室 | 毎週月曜日 (祝日は除く) | 10:00～13:00 | と |
| | 毎週金曜日 (祝日は除く) | | 志 |

※介護認定を受けている人は対象外です。

※初めての人は、事前に保健福祉センターまで相談してください。

健康教育

4月からケーブルテレビで定時に誰でも手軽に続けられる体操を放映します。体操は続けることで、多くの健康促進効果が期待できます。生活の中で積極的に体操に取り組みましょう。詳細はケーブルテレビ番組表(前ページ)を参照してください。

◆対象者 町内在住の65歳以上の人
 ◆参加費 無料
 ※参加を希望する人は志賀町保健福祉センターへ申し込みください。
 ☎32-0339

◆内容 体操、ボールを使ったゲームなどをを行います。

◆会場 志賀町デイサービスセンター
 介護予防教室(志賀町高浜町)

◆日時 平成23年5月～平成24年3月
 毎月第2・4金曜日
 13時30分～15時

「志賀町健幸教室」は、高齢者のみなさんが住み慣れた地域でいきいきと過ごすために、日常生活に運動を取り入れて、介護予防に努めると共に、相互の交流を図り、生きがいを感じることを目的としています。

日常生活における健康づくりを
を開催します

平成23年度「志賀町健幸教室」



休館日のご案内

4月

・4日(月)・11日(月)・18日(月)
・25日(月)

開館時間

平日 9:30～18:00
土・日・祝 9:30～17:00

お問い合わせ

志賀町立図書館 ☎32-1740
町内 IP8-32-1740
志賀町立富来図書館 ☎42-2777
町内 IP8-42-2777
志賀町携帯サイト



QRコード

春の日差しに誘われて…

春です。だいぶ暖かくなってきましたね。外でも色鮮やかな花が咲き始める季節の到来です。

春にちなんで、志賀町立図書館では「花」をテーマに花の育て方や生け花の本を展示しています。貸出できますので、ぜひご利用ください。

◆おすすめの本◆

○中学生までに読んでおきたい日本文学7 ころの話を

松田 哲夫編

国木田独歩「少年の悲哀」、三島由紀夫「志賀寺上人の恋」など、中学生までに読んでおきたい、ころの話を収録。小学5年生以上の漢字にルビが付っており、見やすい図版や脚注が付いています。シリーズにはこわい話、いのちの話などがあります。大人にも読みやすい本です。

○なぜ取り調べにはカツ丼が出るのか? 中町 綾子

志賀町出身、日本大学芸術学部放送

学科教授、中町綾子さんの新刊です。取り調べで出されるカツ丼、何をやってもさえないヒロイン・・・実際に目にしたことはなくても、テレビドラマでは誰もが一度は見たことがあるかと思えます。「ベタな表現」がどのよう生まれ、定着してきたかを社会背景や制作事情から考える画期的なテレビ論です。

○武士の食卓

緋宮 栞那

現代人の体調を整える食事は、旬の食材をシンプルに調理し、感謝していただいた先人の食卓にヒントが隠されているはず！加賀藩前田家・御食事係の未裔が、口伝の武士のレシピを公開、無駄のない体をつくる28のご膳をあますことなく紹介しています。「戦術アップご膳」「戦術アップご膳」「戦術アップご膳」など、武士らしいご膳名にも注目の1冊です。

◆新着の本◆

- ダークゾーン 貴志 祐介
- ポリティコン 上・下 桐野 夏生
- 保身 小杉 健治
- 警視庁FC 今野 敏
- 太陽おぼば 雀野日名子
- 蛇と月と蛙 田口ランディ
- 放課後はミステリーとともに 東川 篤哉
- ダイナミックフィギュア 上・下 三島 浩司
- 十津川警部京都から愛をこめて 西村京太郎
- 宰相の資格 櫻井よしこ

志賀町立図書館からのお知らせ

子ども読書の日

ワクワクおはなし会

日時 4月23日(土) 14時から
場所 志賀町立図書館
2階・視聴覚室

4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。

図書館では「こども読書の日」を記念して、楽しいお話がいっぱいのおはなし会を開催します。

親子でお気軽にご参加ください!!





児童館まつりが

開催されました



3月6日(日)、1年間の児童館活動の集大成として児童館まつりを開催しました。約250人の親子が来館。オープニングとして、かわいい衣装に元氣いっぱいいのバトン演技、パネルシアターや歌あそびを交えての絵本の読み聞かせ(くまっこ隊)、息のあった6曲メドレーのオカリナの演奏(かもめ、かくれんぼ)などを披露し、たくさんの拍手が送られました。

したり、おはぎや抹茶を頂いたりしました。子どもたちは頭と身体を使うゲーム、楽しい工作、春風をきつて走るゴーカート、風船で花や子犬を作るバルーンアート、たこつりにどに元氣な声を響かせながら、お祭りのような楽しい時間を過ごしました。

教室の指導やご協力いただいた先生方、ボランティアのみなさん、本当にありがとうございました。平成23年度も児童がのびのびと遊び、もの作りを体験できる児童館を目指したいと思います。気軽にご来館ください。

●志賀町児童館

☎ 32-1724

町内 IP 8-32-1724

休館日



17日(日)、29日(祝)



メドレーでふいたよ



友達とおはぎを食べたよ



お茶をどうぞ!



英語で歌遊びを披露(くまっこ隊)



パトカーにのったぞ、イエイ



うまく釣れるかな?



いろんな技ができるようになったよ



お花になるのかな?



ストライクをねらって、それっ



なかなか入らないぞ!



吹いてシュート作りに挑戦



みんなで楽しんだ児童館まつり