

# 5月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
1	市民防火の日	<b>無料法律相談</b> 日時 5月10日月午前9時～正午 場所 市民相談室 定員 6人 [予約] 5月6日木午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
2		日時 5月17日月午前9時～正午 場所 市民相談室 定員 6人 [予約] 5月13日木午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
3		<b>困りごと相談</b> 5月11日(水)午前10時～午後3時 福祉会館
4		<b>相談内容</b> ○人権相談 人権等の問題 ○行政相談 市等の仕事への苦情や意見・要望等 ○民生相談 家庭内の民事問題等
5		<b>図書館 おはなしひろば</b> 子どもたちだけでなく、親子で参加していただける「おはなし会」です。
6	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	5月12日(水)午後3時～ 図書館 ☎931-1181
7	育児相談 第2保育所	離乳教室 午前9時15分～正午
8		<b>乙訓特設人権相談(5月)</b> 向日市 11日・25日 AM10～ 福祉会館 長岡京市 10日・18日 AM10～ 市役所市民相談室 大山崎町 14日・21日・26日 PM1:30～ 役場相談室 ※いずれかの相談所へお越しください。
9	リサイクルひまわり市 午前10時～午後1時 向日町競輪場	
10	無料法律相談 午前9時～正午 (予約日 5月6日午前9時～)	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 ポリオ 午後2時～2時20分 健康相談 午後1時30分～3時30分
11	困りごと相談 午前10時～午後3時 福祉会館 経営専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	ひまわり教室(予約制) 乳児前期健診 午後1時15分～2時45分
12	消費生活相談 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分～11時30分
13	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	健康体操 午前9時30分～11時30分 ポリオ 午後2時～3時20分 腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館
14	育児相談 第4保育所	マタニティスクール 午後1時20分～4時
15	<b>ワンポイントアドバイス(市民温水プール)</b> 5月15日(土) 午後2時30分～3時45分	<b>トレーニング講習会</b> ▷日時 5月18日(火)午後2時～3時15分 ▷場所 市民体育館 ▷対象 18歳以上の男女 ▷定員 20人 ▷申込 5月10日(月)午前9時から受付 (ただし、午前9時の時点で20人以上の場合は、抽選を行います) ※参加料1,000円と参加費3,250円を携帯してください。
16	<b>臨時休館のお知らせ</b> 5月24日(月) 向日市民温水プール ☎931-5277	

- 消費生活相談は午後1時～4時■
- 年金相談は午前10時～午後4時■
- 育児相談は午前10時～午後3時■

### 法律・家庭・人権無料相談所開設

5月12日(水) 京都近鉄百貨店(4階会議室)  
5月13日(木) 高島屋京都店(7階談話室)  
5月18日(火) 大丸京都店(7階特別室)  
相談時間 午前10時15分～午後3時(受付午前10時～午後2時30分)  
■お問い合わせ 京都地方裁判所総務課☎211-4111

### 一般図書

- ▶読むことは生きること 柳田邦男著 新潮社
- ▶いま、「いのち」を考える 梅原猛 河合隼雄著 岩波書店
- ▶抗生物質が効かない 平松啓一著 集英社
- ▶かんたんかわいい通園通学小物 ブティック社
- ▶寂聴今昔物語 瀬戸内寂聴著 中央公論新社
- ▶ピーター・パン探し 阪田寛夫著 講談社

### 児童向け図書

- ▶「算数」を探しに行こう! 石原きよたか作 デジタルハリウッド

### 新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181

- ▶ひとりじゃないよ一緒にだよ 倉本由布作 ポプラ社
- ▶そらとぶカカシ スズキコージ作 福音館書店
- ▶2095年への旅 ジョン・シエスカ作 岩波書店
- ▶三つのオレンジ 剣持弘子作 小西英子絵 偕成社
- ▶そうって、こまっちゃう 크리스・リデル作 徳間書店

### ■材料/4人分■

- |               |  |
|---------------|--|
| 米・・・2カップ      | B { 砂糖・・・大さじ1<br>しょうゆ・・・大さじ1<br>みりん・・・大さじ1<br>酒・・・小さじ1と1/2 |
| 昆布・・・10cm角    |  |
| 酒・・・小さじ1と1/2  | A { 砂糖・・・20g<br>塩・・・5g<br>つな缶・・・小1                         |
| 酢・・・40cc      |  |
| スライスチーズ・・・3枚  |  |
| のり(のり巻用)・・・3枚 |  |
| 紅しょうが・・・25g   |  |

### ■作り方■

①米は洗って水気を切り、米と同量の水に昆布と酒を入れ、30分以上つける。②米を炊く。10分むらす。  
③②を半切りにあげ、熱いうちにAの調味料を全体にまわしかけ、「すしめし」を作る。④すしめしは、1ヶ40gぐらいの大きさに分け、ボール形に握っておく。  
⑤つな缶の油を捨て、Bの調味料を入れて、いり上げる。  
⑥ラップの上のにりを広げ、チーズと⑤をのせ、すしめしをのせて包む。⑦おにぎりの上を十字に切る。ラップをはがす。⑧紅しょうがの千切りを横に添える。  
※つなそぼろをさけそぼろに変えてもよい。

■エネルギー417Kcal たんぱく質15.7g カルシウム105mg 塩分2.6g■

食生活改善推進員が勧める健康料理



手軽にできるおすし

### いちじく寿司

