

CALENDAR

カレンダー

市のスケジュール(10月1日~15日)



この期間を中心とした催し、市民相談や議会日程などをお知らせします。

行事予定

1(月) 市民防火の日

6(土) むこう愛菜市/午前9:00・保健センター

13(土) むこう愛菜市/午前9:00・市民温水プール

バックナンバーから

詳しくは9月15日号をご覧ください

●リサイクル「ひまわり市」 10/21(日)午前10:00(雨天10/28(日)に)、向日町競輪場。10/5(金)(必着)までに、往復ハガキで環境政策課(内線226)へ。一家族1人に限る。応募多数の場合は抽選。

●トリムジョギング大会 11/23(祝)、2.5kmコース、5kmコース、ファミリーコース2.5km。小学生以上の健康な男女。10/31(水)までに、申込用紙に記入の上、教育委員会社会教育課(内線325)へ。

各種相談のご案内

無料法律相談(要予約) 市民相談室

10/15(月)午前9:00~正午(定員6人)

予約:10/11(木)午前9:00から電話でのみ受け

(定員に達し次第締切ります)

☎秘書広報課(内線251)

育児相談

10/4(木)・11(木)午前10:00~午後3:00・第4保育所

10/5(金)・12(金)午前10:00~午後3:00・第2保育所

☎第2保育所☎931-4001、第4保育所☎922-0004

困りごと相談 福祉会館

10/9(火)午前10:00~午後3:00(受付は午後2:30まで)直接会場にお越しください。

「人権相談」人権などの問題

「行政相談」市などの仕事への意見・要望など

「民生相談」家庭内の民事問題など

☎秘書広報課市民相談係(内線251)

乙訓特設人権相談

●向日市・福祉会館:10/9(火)・23(火)午前10:00~午後3:00

●長岡京市・市民相談室:10/9(火)・17(水)午前10:00~午後4:00

●大山崎町・相談室:10/12(金)・19(金)・26(金)午後1:30~3:30

※いずれかの相談所にお越しください。

☎秘書広報課市民相談係(内線251)

健康相談・栄養相談 保健センター

10/1(月)・15(月)午後1:30~午後3:30

☎健康管理課(内線333、338)

家庭児童相談 家庭児童相談室

毎週月~金曜日午前10:00~午後4:00

お子さんについてご心配のある人、どんな相談にも応じます。

☎家庭児童相談室☎933-1199

※保健センター2階に移転しました。

経営安定特別相談 商工会館

税務専門相談/10/2(火) 30

経営専門相談/10/9(火) 30

☎向日市商工会☎921-

年金相談 市民相談室

10/4(木)・11(木)午前10:00~午後4:00

☎保険年金課(内線218、246)

消費生活相談 市民相談室

10/3(水)・10(水)・12(金)午後1:00~4:00

☎市民安全課(内線235、249)

女性のための相談室 市民会館

10/24(水)午後1:10~4:00(一人50分の予約制)

☎専用電話☎931-1144、健康都市推進室(内線277)

見直したい身近な食品 シリーズ③

「ごはん(主食)はどのくらいが適量か?」

ごはんは粒状なのでゆっくり噛んで時間をかけて食べると血糖値の上昇もゆるやかです。

1日の食事でするエネルギーのうちごはん・パンなどの穀類(主食)でする量は、少なくとも総エネルギー量の55%以上にすると、他の食品とのバランスもとれ健康上によいといわれています。

1日に必要なエネルギー(kcal)量の目安

例えば1日 2250kcalの方では、主食でするエネルギーはその55%、1238kcal

年齢(歳)	男	女
18~29	2300	1800
30~49	2250	1750
50~69	2000	1650
70以上	1850	1500

はとりたいものです。ごはん普通茶わん5杯程(1杯150g盛ると約250kcal)です。

※ちなみに6枚切り食パン1枚半(90g)がごはん1杯(150g分)と同じエネルギーです。

お問い合わせ 健康管理課(内線333)

BOOKS 新着図書情報

図書館☎931-1181

一般図書

- 山本容子プラハ旅日記 山本容子著 文化出版局
- 人生後半の愉しみ方 森村誠一、堀田力著 PHP
- ふるしきに親しむ 森田知都子著 淡交社
- いやでも楽しめる算数 清水義範著 講談社
- はじめての星座案内 えびなみつる著 誠文堂新光社
- フレッシュジュース 上村泰子著 新星出版社
- 日本の森を歩く 池内紀著 山と溪谷社
- トルシェ革命 フィリップ・トルシェ著 新潮社
- 超話術 志生野温夫著 学陽書房
- ウェスカの結婚式 三田雅広著 河出書房新社
- 旅日記 デビット・ゾペティ著 集英社
- 考える… ディヴィッド・ロッジ著 白水社

会社も、お店も、学校も、病院も。 事業所・企業 統計調査

平成13年10月1日(月)

調査票の提出をお願いします。

総務省統計局・京都府・向日市 お問い合わせ 総務課行政係(内線294)