

- 1 住みよいまちを力を合わせてつくりましょう
- 1 きれいな緑と水と空を守りましょう
- 1 働くよろこびと心のふれあいを大切にしましょう
- 1 すぐれた教育と文化を育てましょう
- 1 明るいくらしと福祉のまちをきずきましょ

●向日市役所(〒617-8665 京都府向日市寺戸町中野20)

●編集 秘書広報課

●電話 075(931)1111

### 向日市ヘルスアップ大作戦参加者募集中

#### ■ヘルスアップ大作戦スケジュール■

5月24日(月) 26日(水)	メディカルチェック 血液検査 尿検査 心電図検査 眼底検査 身長・体重・血圧測定
6月10日(木)	検査結果から自分を見る メディカルチェックの結果から自分の健康状態をみる
6月22日(火)	身体の上手な使い方を知ろう パートI食事 パートII運動
7月1日(木)	徹底的に体力を測ってみよう 筋力 柔軟性 バランス 体脂肪も測ってみよう
7月13日(火)	体力づくりの知恵を出し合おう 簡単でお金のかからない健康づくりの工夫
7月27日(火)	普段聞けないことも、どんどん聞こう 医師の講話

健康に関する情報はあふれ、どこからでも手に入ります。しかし、自分の体のことは誰も教えてくれません。向日市ヘルスアップ大作戦(MHU)では、メディカルチェックを通して、自分の体の中で起こっている健康状態を検査し、その結果から健康を作り出す講座です。

このMHUは、今年で11年目を迎えて、健康を意欲する市民の方向約300人をすでに卒業生として送り出しています。健康に関する講座を受講した多くの市民が、講座終了後も、健康ウォークや学習会を続けています。毎週月・水・金曜日午前8時半に、市役所から約半時間の散歩を楽しんでいるのが、MHUの卒業生です。

今年も、自分の健康は自分でつくり上げることを目標に、向日市ヘルスアップ大作戦を展開します。健康チェックを受けた後、右の表の全日程に参加できる方50人を募集しています。

この機会に、あなたもご参加ください。お問い合わせは、健康管理課(内線338)まで。



ヘルスアップ HEALTH UP

自分の健康は自分でつくる

## 健康仲間募集中

健康都市向日市には自らの健康をつくり、支え合う仲間がいます。この春、あなたも参加してみませんか。



募集中

#### ■食生活改善推進員養成講座スケジュール■

5月31日(月) 午後1時30分~4時	開講式 健康づくりの基本
6月8日(火) 午後1時30分~4時	食生活の現状と問題点
6月17日(木) 午前10時~午後4時	栄養の基礎知識 実習「調理の基本」
6月29日(火) 午前10時~午後4時	食品衛生 生活習慣病の基礎知識 生活習慣病予防の食生活
7月9日(金) 午前10時~午後4時	年代別食生活「乳幼児・学童期」 調理実習 口腔衛生
7月15日(木) 午前10時~午後4時	年代別食生活「成人・老人」 調理実習 献立のたて方 栄養価計算
7月23日(金)	施設見学
8月25日(水) 午前10時~午後4時	年代別食生活「成人・老人」 調理実習
9月8日(水) 午前10時~午後4時	ヘルスマイト(食生活改善推進員)の役割 健康づくりと運動 実技
9月29日(水) 午後1時30分~午後4時	閉講式 記念講演

### 食生活改善推進員養成講座受講者募集

この養成講座は、左の表の日程で開催します。対象は、おおむね55歳以下の女性で、全講座の8割以上を受講できる方で、講座終了後、ボランティア活動ができる方です。費用は無料。申し込み・お問い合わせは、健康管理課(内線338)まで。

「向日市まつり」の会場に特設コーナーを設け、食生活の健康普及を進めています。

現在、広報むこうに「食生活改善推進員が勧める健康料理」の掲載をはじめ、春の「歯のひろば」や秋の「向日市まつり」の会場に特設コーナーを設け、食生活の健康普及を進めています。

食生活改善推進員は、地域の食生活改善や健康づくりのために、ボランティア活動を行っています。ボランティア活動の増加は、毎日の食生活と深い関わりがあります。

日頃の食生活を見直してみようと思われ方や、地域でボランティア活動をはじめたいと思っっている方など、この機会に食事のことに楽しく学習してみませんか。



歯のひろばのひとつ

ボランティア VOLUNTEER

### 4月25日は投票日

午前7時~午後8時

## 向日市長選挙

#### 選挙公報

4月22日(木)ごろに、朝日、京都、産経、日本経済、毎日、読売各新聞の朝刊に折り込みします。

#### 不在者投票

不在者投票は、4月18日(日)から24日(土)までの午前8時30分から午後8時まで受け付けています。

#### ★投票できる方・できない方★

年齢要件	昭和54年4月26日以前に出生の方
住所要件	引き続き3か月以上向日市に住所を有する方

#### ●向日市へ転入された方

平成11年1月17日以前の届出	投票できます。
平成11年1月18日以後の届出	投票できません。

#### ●向日市から転出された方

期間に関係なく転出届出をされた方は、投票できません。

#### ●向日市内で転居された方

平成11年4月6日以前の届出	新住所の投票区で投票できます。
平成11年4月7日以後の届出	旧住所の投票区で投票できます。

私たちの意見や要望を市政に反映させてくれる人を選ぶ大切な選挙です 向日市選挙管理委員会 931-1111 内線510・511