

あなたの コーナー

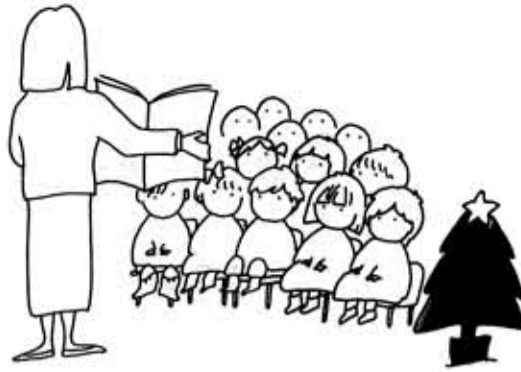
上植野読書会

▽日時 1月11日(月)午
前10時~正午
▽場所 上植野公民館
▽テーマ 「みんな地球に
生きる人」 アグネス・
チャン

編物サークル

編物に関心のある方は誰
でも参加できます。

▽日時 第1・3土曜日午11時~
午後7時~9時
▽場所 上植野公民館
▽会費 毎月千円



図書館では、年間を通じて次のよう
な催しものを行っています。

- 7月、12月、3月「お話し会」(4
歳~小学生)
- 10月、11月「古典文学講座」「文学
散歩」、今年は「漢詩を読む」で50
名が参加
- 来年1月中は「美しい本」展、地図
と地図帳を開催
- 1月23日(土)には展覧会の開催記
念講演会「古地図にあらわれた東西
文化の交流」講師京大名誉教授織田
武雄氏を予定

※ご案内は「市報向日」に掲載しま
す。

図書館案内

ご存じですか

「図書館での 各種催しもの」

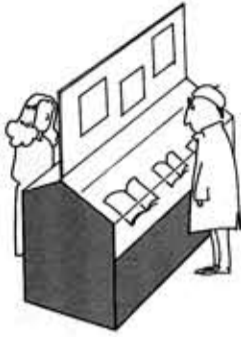
■受付時間■
午前10時~午後5時40分
向日市立図書館 ☎931-1181

クリスマスおはなし会

▽日時 12月25日(金)・4歳~小学
校2年生:午前10時30分~11時30分
・小学校3年生~6年生:午後2時
~3時

▽内容 ストーリーテリング、絵本に
よるおはなし、ブックトーク、紙し
ばい

▽場所 図書館研修室
※整理券を1階のカウンターで発行し
ています。



糖尿病一日教室

保健所では、糖尿病につ
いての正しい知識をもち
日々の食事をはじめ生活を
正しくコントロールしてい
ただくための教室を開催し
ます。

▽日時 1月11日(月)午
前9時~午後3時30分
(受付は9時~9時30分)
▽場所 向陽保健所
▽内容 食事・生活等の指
導及び必要な検査
▽費用 無料
▽申込み・お問い合わせ
1月7日(木)までに向
陽保健所保健指導課 ☎9
33-1151

交通事故の相談

京都自動車保険
請求相談センター

▽日時 平日・午前9時30
分~午後4時40分、土曜
日午後1時~4時

健康ひとくち知識

私たちは、日常ひんばんに「ストレ
ス」という言葉を口にしています。そ
れほど「ストレス」が私たちの日常生
活の中に深く広がっていると思われま
す。現代では、生きていくことそのも
のがストレスとの闘いだといってもよ
いかも知れません。

ストレスは、第一期、つまり人間関
係や仕事などでいやなことがあるとカ
ッとなって怒ったりしますが、すぐ元
にもどる警戒期、憂うつになったり、
カッとなったりの状態をまだ元にも
どらず力がある第二期と心の過度の疲
勞期といわれる心身症、神経症と呼ば
れる第三期とに分け
られます。

ストレス

心身症とは、スト
レスによってからだ
の病気が引き起こされたものをい
います。最も代表的なものとして高
血圧、狭心症、十二指腸潰瘍、過敏性
大腸炎などがあげられます。心理的な
ストレスが引き金となって起こること
の多いこれらの病気の中には、ストレ
スがなくなると症状が軽快したり回復
してしまうものも少なくありません。
また、神経症とは、ストレスによって
心の健康に破たんをきたしたものをい
います。「どうも頭が痛い」「やけに
胸がどきどきする」といった自覚症が
あるのに、実際には検査をしてもから
だの器官には何の異常も見られませ

ん。うつ病がその代表格でしょう。
私たちは、時々「ストレスがたまっ
ているなあ」と思うことがあります。
実際、現代社会で生きていく以上、ス
トレスがゼロになるということは不可
能です。しかし一晩眠るだけで解消さ
れるようなストレスならばまったく問
題はありませんが、少なくとも私たち
は心の過度の疲労期といわれる第三期
の状態にもつけない努力をしなければ
なりません。それは、一言でいえ
ば、心のエネルギー(気力)を養うこ
とにつきると思います。心のエネルギ
ーとは、ストレスから身体を守り続け
ていく耐久力であ
り、ストレスを受け
入れながらこなして
いくという柔軟性の
ことをさします。
疲れすぎたら休み、気力をたくわえ
時にはストレスに積極的に立ち向かっ
て克服していく心がまえが必要です。
本当の健康とは、心と体のバランスが
うまくとれていることです。忙しい現
代生活の中で「健康」であること、そ
れは心身のストレスから自分を守るこ
とに他なりません。年末、年始は何か
と忙しく、ともすればストレスがたま
りやすい時期ですが、気分転換をはか
り家族だんらん等を通して、心と体の
リフレッシュにつとめていただきたい
ものです。

**フンの始末は
飼主の責任です!!**

ボクたちは自分で
始末できないよ~

犬は正しく飼いましょう。
向日市 生活環境課

灯油価格調査

結果(12月分)

市内の灯油取り扱い店を
対象に、消費生活モニター
の協力を得て、灯油の価格
調査を実施しました。
この調査結果では、一缶
(18ℓ)店頭平均価格は、
763円、配達料込平均価
格は809円でした。
昨年12月期の価格を比較
すると、店頭価格で79円
(9.4%)、配達料込価
格で81円(9.1%)の値
下がりでした。

第30回ペンクラブ 雪まつり

▽受付期間 1月5日(火)
~31日(日)午前9時~
午後5時30分

▽日時 2月6日(土)~
7日(日)1泊2日

▽場所 京都府立青少年海
洋センター 京都府宮津
市田井382

▽対象 府内在住の小学校
4~6年生、男女50名

▽費用 小学生1人450
0円、保護者1人600
0円(JR宮津線までの
交通費は含まず)

▽内容 たこつくり、雪中
運動会の他各種ゲーム

▽申込み 京都府立青少年
海洋センターマリリンピ
ア(社団法人京都府青少
年育成協会)へ電話で直
接申し込んでください。

12月のくらしのカレンダー

15 (火)	市議会本会議(第3日)午前10時~ 乳児(前期)健康診査 午前1時30分~2時45分 議場 保健センター	21 (月)	総務水道常任委員会 午前10時~ 健康相談 午後1時30分~3時30分 リハビリ健康相談 午後2時~4時 保健センター	27 (日)	
16 (水)	厚生経済常任委員会 午前10時~ 消費生活相談 午後1時~4時 インフルエンザ予防接種 午後2時~3時30分 市民相談室 保健センター	22 (火)	冬至 運動・精神発達相談 午前9時30分~11時 保健センター	28 (月)	官庁仕事納め
17 (木)	建設常任委員会 午前10時~ ことばの相談 午後1時30分~3時 たけのこ教室 午前9時30分~11時 保健センター	23 (水)	市議会本会議(最終日) 午前10時~ 消費生活相談 午後1時~4時 リハビリ体操 午前9時30分~11時30分 議場 市民相談室 保健センター	29 (火)	
18 (金)	文教消防常任委員会 午前10時~	24 (木)		30 (水)	
19 (土)	市長と話す日 午前10時~正午 献血 { 午前10時~11時45分 午後1時30分~3時30分 } 市民相談室 寺戸公民館	25 (金)	クリスマス	31 (木)	大晦日
20 (日)		26 (土)	無料法律相談 午前10時~正午 (予約制 24日(木)午前9時~)	1 (金)	元旦

テレホンサービス

行政情報
☎ 933-0110
くらしの情報
☎ 933-1001