

6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 税務専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	乳がん検診 午後1時30分～3時 乙訓特設人権相談(6月) 向日市 8日・22日 AM10～福祉会館 長岡京市 8日・18日 AM10～市政所市民相談室 大山崎町 11日・18日・25日 PM1:30～役場相談室 ※いずれかの相談所へお越しください。
2	消費生活相談 市民相談室	乳がん検診 午後1時30分～3時
3	市議会本会議(第2日) 午前10時～ 議場 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 乳がん検診 午後1時30分～3時 腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館
4	市議会本会議(第3日) 午前10時～ 議場 育児相談 第2保育所	乳がん検診 午後1時30分～3時 無料法律相談 日時 6月7日(月)午前9時～正午 場所 市民相談室 定員 6人 予約 6月3日(木)午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
5		困りごと相談 6月9日(火)午前10時～午後3時 福祉会館 相談内容 ◎大塚相談 入替等の問題 ◎行政相談 市等の仕事への苦情や意見・要望等 ◎民生相談 家庭内の長年問題等
6	水道フェア 午前9時30分～午後1時 物集女西浄水場	胃がん検診 午前9時～11時30分 腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分
7	無料法律相談 午前9時～正午 (予約日 6月3日午前9時～)	胃がん検診 午前9時～11時30分 腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分
8	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	胃がん検診 午前9時～11時30分 乳児前期健診 午後1時15分～2時45分
9	消費生活相談 市民相談室	胃がん検診 午前9時～11時30分 リハビリ体操 午前9時30分～11時30分
10	厚生経済常任委員会 午前10時～ 大会議室 年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	胃がん検診 午前9時～11時30分 離乳教室 午前9時15分～正午 健康体操 午前9時30分～11時30分 向日市ヘルスアップ大作戦 午後1時30分～3時30分 腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館
11	建設常任委員会 午前10時～ 大会議室 育児相談 第2保育所	胃がん検診 午前9時～11時30分 マタニティスクール 午後1時20分～4時
12	臨時休館のお知らせ 6月28日(月) 向日市健康水プール ☎931-5277	トレーニング講習会 ▷日時 6月15日(火)午後7時～8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 6月7日(月)午後2時から受付 (ただし、午後2時の時点で20人以上の場合は、抽選を行います) ※定額11,000円と参加費3×25cmを併せてください。
13	ワンポイントアドバイス (市民健康水プール) 6月14日(月) 午後6時30分～7時45分	
14	文教消防常任委員会 午前10時～ 大会議室	胃がん検診 午前9時～11時30分 骨粗しょう症健診 午前8時30分～午後3時15分 健康相談 午後1時30分～3時30分
15	総務水道常任委員会 午前10時～ 大会議室 税務専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	胃がん検診 午前9時～11時30分 骨粗しょう症健診 午前8時30分～午後3時15分
16	消費生活相談 市民相談室	胃がん検診 午前9時～11時30分 骨粗しょう症健診 午前8時30分～午後3時15分

- 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■

■材料/4人分■
 オレンジ2個・・・400g
 (オレンジの絞り汁)・・・50cc
 絹ごし豆腐・・・100g
 プレーンヨーグルト・・・1/2カップ
 レモンの絞り汁・・・大さじ1
 卵白2個分・・・60g
 砂糖・・・30g
 粉ゼラチン・・・10g
 水・・・大さじ3

■作り方■
 ①ヨーグルトはざるに広げたふきんにのせて約1時間おき、自然に水けをきる。②粉ゼラチンは分量の水でふやかし、湯せんにかけて溶かす。③オレンジは皮をむいて輪切りにし、ラップをはった型にきっちり並べる。④豆腐を裏ごしし①と砂糖10gレモンとオレンジの絞り汁を順に混ぜる。⑤卵白に残りの砂糖を3回に分けて加えながら、固く泡立て②を加えてさらに泡立てる。⑥④に⑤を加え泡をつぶさないようにそっと混ぜて③の型に注ぎ入れ冷蔵庫で約40分冷やし固める。

■エネルギー67Kcal たん白質4.3g カルシウム47mg 塩分0g■

食生活改善推進員が勧める健康料理



豆腐を使ったヘルシーおやつ
豆腐のオレンジムース



- ▶またたび読書録 群ようこ著 新潮社
- ▶万邦の賓客～中国歴史紀行～ 陳舜臣著 集英社
- ▶世界大恐慌～一九二九年に何がおこったか～ 秋元英一著 講談社
- ▶育てたように子は育つ～相田みつをいのちのことば～ 佐々木正美著 小学館
- ▶子どもの生活習慣病 大国真彦著 芽ばえ社
- ▶わが家のリフォーム実例&工夫1000 主婦の友社
- ▶絶対かわいい! ひざ丈スカート ブティック社
- ▶ディック・ブルーナのすべて 講談社

新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181
一般図書

▶雑穀～つくり方・生かし方 ライフシード・ネットワーク編 創森社

▶そして帝国は消えた 落合信彦著 集英社

▶木曾義仲 山田智彦著 NHK出版

▶アパッチ ロレンゾ・カルカテラ著 徳間書店

わたしのすすめる **エコライフ** シリーズ②

戦後から先進国に追いつけ追い越せで、がむしゃらに50数年、国民の暮らしも豊かになり、何でも買える時代です。

バブル崩壊でふと振り向けば、豊かさの副産物が残され、国もメーカーも国民も肝心の物の後始末ができていません。

燃やせばダイオキシン、流せば水質汚染、環境ホルモンの流出など、品物を作るメーカーは安全な物だけ市場に出すよう国はもっと指導をしてください。

今、自分で気を付けていることは、分別収集や、地球により安全な製品の使用です。

このまま後始末の悪い状態だと、子供、孫の時代にはもう健康体では暮らせない地球になっては大変です。

今すぐ、私たち一人ひとりが本当に地球を大切にしたいものです。

寺戸町 松村清子さん