

健康情報

風邪のシーズン到来

インフルエンザに気をつけて!

風邪の90%以上は、ウイルスが原因です。そして、残念ながら特効薬はありません。風邪を引き起こすウイルスは、低温と乾燥に強いのが特徴で、びゅうびゅうと木枯らしが吹き荒れる日本の冬は、ウイルスが増殖するのにぴったりな条件を備えており、いよいよ風邪のシーズン到来といえます。

- ことに気をつけて下さい。
(1)外から帰ったら、手洗い、うがいをしましょう。
(2)栄養をバランスよく十分に取るようにしましょう。
(3)薄着の習慣をつけましょう。
(4)肌の鍛錬(乾布摩擦など)をしましょう。
(5)睡眠を十分とり、体力を落とさないようにしましょう。
(6)ひきはじめには無理をせず、初期のうちになお努力をしましょう。
そして、早い目にかかりつけのお医者さんにかかるようにしましょう。

新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181 一般向け図書

- ▷世界の七不思議-現代に生きる幻想の起源- J・ローマー、E・ローマー著 河出書房新社
▷世界図の歴史 ミュージアム図書
▷徳川慶喜のすべて 小西四郎編 新人物往来社
▷定年後、夫婦で楽しく生きるコツ 南和子著 大和書房
▷ウイルス・ハンター エド・レジス著 早川書房
▷おしゃれに着こなす大人のニット 日本ヴォーグ社
▷どこでも野菜づくり 黒川とも子著 文化出版局
▷井上隆雄光画帖 京逍遙 井上隆雄著 淡交社
▷もう一度読む「おしゃれ会話入門」 久米宏著 青春出版社
▷焚火の終わり <上・下> 宮本輝著 集英社
▷なんでもない話 青木玉著 講談社
▷逃げ道 フランソワーズ・サガン著 新潮社

新春狂言

船渡聲・仏師・蟹山伏
平成10年
1月10日(土)午後6時30分開演
長岡京市立中央公民館3階市民ホール
(出演) 茂山忠三郎 善竹 忠重 茂山千三郎 他
自由席(前売) ¥1,800
お問い合わせ 京都府長岡京記念文化事業団 ☎955-5711

神崎 愛

X'mas フルート&ジャズ コンサート



12/20(土)PM6:30市民会館ホール
チケット販売所 全席自由席 ¥2,500
市民会館・各地区公民館・各地区コミセン
かどや(阪急東向日駅前)・山ロタバコ店(阪急西向日駅西口)
ワンダーランド(JR向日駅前)・ラクセーヌ2Fチケット売場
☐お問い合わせ 市民会館 ☎932-3166

12月のカレンダー

Calendar table with columns for date, administrative information, health center information, and special events. Includes dates from 1st to 16th of December.