



それぞれの世帯を生きる女性たちへのメッセージを込めて……「自分探し」をテーマに、映画とおしゃべりのひと時を贈ります。

女性のことい
シネマトーク 私が「わたし」と出会う時

無料

日時 2月11日(祝)午後1時～4時30分
(開場午後0時30分)
場所 向日市民会館ホール
内容 映画「フライド・グリーン・トマト」
シネマトーク ブックアドバイザー・コラムニスト
木下 明美さん
定員 200人(1月4日(月)より申込順)
※保育ルームあり(20人・要予約)
■申込み・お問い合わせ
企画財政部企画課女性政策係(内線243)

新着図書のご案内



向日市立図書館

一般成人向け図書

- ▷人物ファイル御意見番
-その話題、この人に聞け- 自由国民社
- ▷現代カード社会事情 西ヶ谷葉子著 原書房
-西ヶ谷葉子のマーケティング・EYE-
- ▷天才ラヴロックの発想が生む逆転の知恵
糸川英夫著 同文書院
- ▷イタリア料理 -愛郷と伝統の味わい-

柴田書店編 柴田書店

- ▷だから農家は論より証拠
山下惣一著 家の光協会
- ▷だれでもかける最新山水画教室
西里精著 誠文堂新光社
- ▷キース・ジャレット 人と音楽
イアン・カー著 養田洋子訳 音楽之友社
- ▷新史 太閤記 司馬遼太郎著 新潮社
- ▷戯曲 アルジャーノンに花束を
ダニエル・キイス原作 菊池准脚色 早川書房
- ▷ふれ合い恐怖 山田和夫 芸文社
-子どもを愛せない母親たちと青少年の病理-
- ▷香葉東西 山田憲太郎著 法政大学出版局

1月の納付案内

税務課・保険年金課

- ◎固定資産税・都市計画税 平成4年度第4期
- ◎国民健康保険料 平成4年度第8期
- ◎国民年金保険料 平成5年1月分
最寄りの取扱金融機関、又は市役所会計課窓口へ、納付期限2月1日までに納めてください。取扱金融機関の本支店・出張所を問わず取扱っています。
▷納付には便利な口座振替制度をご利用ください。

高齢者の食生活と健康法

くらしの情報局

健康のための食事とは、特別なものを考える人がいます。「健康食品をとっているから」「健康器具を使っているから」といった安易な考え方をしている人もいます。健康の秘訣とは、そうした特別なものではなく、日頃の生活の中でバランスの良い食事、適度の運動、休養を含めた気分転換を十分に行うことが基本といえます。摂取すべき栄養素、カルシウムを十分とる

2野菜、海藻、いもをたっぷりとる
3動物性脂肪もほどほどに必要
4塩分は1日10g以下
5規則正しい食事をとる
無理のない運動を
体力を維持し老化を先送りして活動的な毎日を送るために運動を少しずつ毎日行うのが理想的です。ただし、運動しなければと無理をすることは禁物です。年をとって運動に取り組む場合は必ず医師に相談しましょう。運動中も体調が悪い時は中止する決断が必要です。(92年版くらしの豆知識)
■お問い合わせは、市民部経済課(内線335)

1月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
1 (金)	元旦 市民防火の日	年始・休日急患診療のご案内 ◀外科▶ 乙訓医師会のテレホンサービス(☎53-3000)により当番医師を案内します。(在宅勤務当番医師) ▷案内時間 午前7時30分～午後6時 ▷診療日 1/1日～1/3日および日・祝日 午前10時～午後6時 ▶内科・小児科▶ ▷診療所 乙訓休日急患診療所(長瀬市市民会館北1階39-4 ☎56-3320) ▷診療日 1/1日～1/3日および日・祝日 午前9時30分～午後4時 乙訓休日急患診療所 至 国道171号線	9 (土)	閑行土曜日	
2 (土)			10 (日)	消防出初式 午前10時～ 向日町競輪場	
3 (日)			11 (月)		腰痛・肩こり教室 午前10時～11時30分 健康・家族計画相談 午後1時30分～3時30分 三種混合予防接種 午後2時～3時30分
4 (月)	官庁仕事始め		12 (火)		離乳教室 午前9時30分～11時30分 乳児後期健診 午後1時30分～2時45分
5 (火)			13 (水)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分～11時30分 発達相談 午前10時～午後3時30分 1歳半健診 午後1時15分～2時45分
6 (水)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	14 (木)	育児相談 午前10時～午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分～11時30分 母親教室 午後1時30分～4時	
7 (木)	育児相談 午前10時～午後3時 第4保育所	15 (金)	成人の日 成人式 午前10時30分～ 市民会館ホール		
8 (金)	育児相談 午前10時～午後3時 第6保育所	16 (土)	無料法律相談 午前9時～正午 市民相談室 (予約制 14日木 午前9時～ 秘書広報課) 市長と話す日 午前10時～正午 第5会議室		