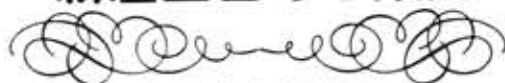


新着図書のご案内



向日市立図書館

一般成人向け図書

- ▷本をつんだ小舟 宮本輝(てる)著 文芸春秋
- ▷人は変わる 高橋和己著 三五(さんご)館
-「大人のころ」のターニングポイント-
- ▷卑弥呼の時代 近江昌司(しょうじ)編 学生社
-ここまでわかった「邪馬台国」-
- ▷モンゴルという国 読売新聞社
小澤重男(しげお)・鯉淵(こいぶち)信一著
- ▷混沌(カオス)の中に日本が見える

- 加藤寛(ひろし)著 講談社
- ▷小さな自然かんさつ 勸日本自然保護協会編
-こどもと楽しむ身近な自然- 思索社
- ▷住まいの十二月 建築家の現場から-
宮本忠長(ただなが)著 彰国社
- ▷創作たまご料理 成美堂出版
佐藤洋一写真 家中あい料理
- ▷故宮博物院物語 古屋奎二(けいじ)著 二玄社
- ▷きもの 幸田文(こうだあや)著 新潮社
- ▷詩吟のための日本漢詩選
大竹松堂(しょうどう)著 日中出版
- ▷ゾマーさんのこと 文芸春秋
バトリック・ジュースキント著 ジャンニジャック・サンベ絵 池内紀(おさむ)訳

■お問い合わせ 向日市立図書館 ☎ 931-1181

くらしの 情報

予防できます

骨粗しょう症

部課係内
市民生活係
消費生活課
335

年をとって骨がもろくなる現象を骨粗しょう症といいます。骨質が減少して、軽石のように粗くなり、大根に「ス」が入ったような状態です。

骨がスカスカになると、ほんの少しのことで骨折しやすくなり、つまずいて転んだだけでも大腿部を骨折することもあるのです。

■骨粗しょう症を予防する
たんばく質とカルシウムを十分にとって骨質を密にする

ことが大切です。特に、カルシウムは、日本人に不足しがちな栄養素です。からだに吸収されやすいカルシウムを豊富に含む牛乳や乳製品を毎日とりましょう。小魚、海藻、大豆などにも多く含まれています。

たんばく質は、骨格の成分であると同時に、カルシウムの吸収を助ける働きもあり、魚やレバーに含まれるビタミンDは、カルシウムをからだ

に定着させる役目も担っています。カルシウムを骨に保っておくためには、骨に垂直方向の重力が加わらなければなりません。病気がちの人は、起きている時間を長くし、健康な人は、歩く時間を多くとりましょう。また、日光浴は、ビタミンDを作るうえで大切です。(92年版くらしの豆知識から)



ご利用ください
消費生活相談
毎週水曜日
午後1時~4時
市民相談室

3月の納付案内

保険年金課(内線214・218)

- ◎国民健康保険料
平成4年度第10期
 - ◎国民年金保険料
平成5年3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3月31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。

3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 (月)	市民防火の日 お気軽に相談できます 困りごと相談 3月9日(火) 午前10時~午後3時 市民会館 相談員(敬称略・順不同) 人権擁護委員 濱田加奈子・草木俊次郎 行政相談委員 西田初江・森 邦雄 民生・児童委員 西出虹郎・片山 豊	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	9 (火)	困りごと相談 午前10時~午後3時 市民会館	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
2 (火)		発達相談 午前10時~午後3時30分 母子健康教室 午前10時~11時30分	10 (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
3 (水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	乳児前期健診 午後1時30分~2時45分	11 (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 あそびの広場 午前9時30分~11時 ことばの相談 午後1時30分~3時30分
4 (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 4歳児歯の健康教室 午後1時30分~	12 (金)	育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所	<h3>3月の献血</h3> <p>1日(月) 午前10時~11時45分 上植野公民館 午後1時30分~3時30分 鶴冠井公民館 22日(月) 午前10時~午後3時30分 スーパーニチイ向日町店前</p>
5 (金)	育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所	母親教室 午後1時30分~4時	13 (土)	開庁土曜日	
6 (土)	<h3>トレーニング講習会</h3> <p>▷日時 3月19日(金) 午後7時~8時30分 ▷場所 市民体育館 ▷対象 市民及び市内に通勤(学)している18歳以上の人 ▷定員 30人 ▷申込 3月9日(火) 午前9時から受付(ただし、9時の時点で30人以上の場合は、抽選を行います。) *受講料1,000円と顔写真(3×2.5cm)を持参して下さい。</p>	<p>ご利用ください</p> <h3>国民年金相談所</h3> <p>3月9日(火) 午前9時~午後4時 西向日コミセン ☎921-0066 市民部保険年金課年金係(内線218)</p>	14 (日)	<h3>3月の無料法律相談</h3> <p>3月18日(木) 午後1時~4時 市役所市民相談室 (予約制 3月16日(火) 午前9時~) 企画財政部秘書広報課(内線251)</p>	
7 (日)		腰痛・肩こり教室 午前10時~11時30分 健康相談 午後1時30分~3時30分	15 (月)		腰痛・肩こり教室 午前10時~11時30分 発達相談 午前10時~午後3時30分 リハビリ・健康相談 午後1時30分~3時30分
8 (月)			16 (火)		