

あなたのコーナー

上植野読書会

日時 7月13日(月)午前10時～正午
場所 上植野公民館
テーマ 「水上の会話」
阿川弘之著

五色塚古墳 見学会

日時 6月21日(日)午前9時～
集合場所 阪急長岡天神改札口(高架)
行先 五色塚古墳(山陽電鉄一垂水)：須磨浦公園(神戸市)
案内者 堀 晴雄氏
対象 歴史の好きな方
費用 交通費 ※弁当等

はご持参ください。
主催 寺戸歴史クラブ

移動マンガ教室

子供会の集まりや地ぞう盆などに、「日本昔話」「世界名作童話」「マンガ偉人物語」などの映画会を開催してみませんか。無料で出張します。ご利用ください。

世界歴史都市 催事一般参加公募

世界歴史都市博では、お祭り広場のステージに参加される方を募集しています
対象 一般人(個人・法



図書館案内

ご存じですか

レファレンス

レファレンスは、図書館2階のカウンターで受け付けています。
■受付時間■
午前10時～午後5時40分
向日市立図書館 ☎931-1181

日常生活の中で、知りたいこと、調べたいことがあったら、図書館のレファレンスをご利用ください。
図書館のカウンターでも、電話でも受け付けています。



人・組合又はそれらの連合体)
内容 歌・舞踊・器楽演奏・その他(博の趣旨に合うもの)
▼公募期限 7月31日まで
▼受付場所 世界歴史都市博開催委員会事務局 催事担当/寺松・松田 京都市伏見区中島堀端町

花づくり講習会

向日市民憲章推進協議会では花づくり講習会を開催します。
日時 6月19日(金)午

後2時～3時30分
場所 市民体育館
内容 花づくりのポイント、国体花サルビア、マリーゴールドの作り方
申込み ハガキ又は電話で、向日市民憲章推進協議会事務局・秘書広報課 内線2511まで(先着100名)

健康ひとくち知識

飽食の時代といわれる現在、いろんな食品が市場に出まわっていますが、子供たちは、毎日どんな食事をしていますか。子供が丈夫に育っていくための大切な栄養素に、蛋白質とカルシウムがありますが、現代の子供たちは、カルシウムのとり方が不足しているといわれています。カルシウムは、骨の発育に必要なだけでなく、歯にも必要で、永久歯の強さは、お誕生頃から8～9歳頃までの食事(栄養)に大きく影響されます。また、血液を弱アルカリ性に保ったり、心臓や神経の働きを調節するなどの役目もします。

従って、カルシウムが不足すると、骨や歯の発育が不十分になったり、弱くなったりするだけでなく、神経過敏となりイライラしてきます。子供でもストレスの多い近ごろ精神安定剤として、カルシウムは大切な栄養素です。

カルシウムが乳製品や小魚に多いのはよく知られていますが、青菜、大豆、ごま、海藻にも多く含まれています。特に牛乳、チーズなど乳製品には、カルシウムの吸収をよくする乳糖、ビタミンD、蛋白質を含んでいるため、毎日欠かさない食品といえます。

この様にカルシウムを例にとっても、日々の食事が、心と体に影響をおよぼしています。育ち盛りの子供の食事は、バランスよくとることが大切ですが、他に

カルシウムをとって骨と歯・心を丈夫に!

いろいろな勉強したいですね。6月30日、7月7日開催の「幼児のための教室」で食生活について皆さんと一緒に考えてみましょう。

教室は、保健センター1階、午前10時～11時30分です。



委嘱状を手渡す民秋市長



マスコット
国体コンパニオン
12人を委嘱

市では、このほど、式典運営などで活躍する国体コンパニオン12名に、民秋市長から委嘱状を手渡しました。
コンパニオンの皆さんは、市内の金融機関、事業所に務める女性で、今年のリハール大会、来年の京都国体で、式典での役員の誘導などの役割を担当されます。

募集

京都府統計グラフコンクール

▼応募資格 京都府内に居住又は通勤・通学をしている人。※小学校3年生以下は児童が観察した結果をグラフにしたもの、それ以上の人は自由課題
▼期限 9月9日(水)
▼申込み・お問い合わせ T092 京都市上京区下立売通新町西入(府統計課内)・京都府統計協会又は向日市企画課

家庭児童相談コーナー
▼とき 月曜日～金曜日
午前10時～午後4時
▼ところ 家庭児童相談室
☎933-1199

6月のくらしのカレンダー

15 (月)	建設常任委員会 午前10時～ 健康相談 午後1時30分～3時30分 保健センター リハビリ健康相談 午後2時～4時 保健センター	21 (日)	健康相談 午後1時30分～3時30分 保健センター 三種混合予防接種 午後2時～3時30分 保健センター 二種混合予防接種 午後2時～3時30分 保健センター	27 (土)	無料法律相談 午前10時～12時 市民相談室 [予約日 25日(木)午前9時～]
16 (火)	文教消防常任委員会 午前10時～ 運動・精神の発達相談 午前9時30分～午後3時 保健センター	22 (月)	困りごと相談 午前10時～午後3時 市民会館 乳児(前期)健康診査 午後1時30分～2時45分 保健センター	28 (日)	健康相談 午後1時30分～3時30分 保健センター 三種混合予防接種 午後2時～3時30分 保健センター
17 (水)	総務水道常任委員会 午前10時～ 消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室 日本脳炎予防接種 午後2時～3時30分 保健センター	23 (火)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室 乳児(前期)健康診査 午後1時30分～2時45分 保健センター リハビリ体操 午前9時30分～11時30分 保健センター	29 (月)	健康相談 午後1時30分～3時30分 保健センター 三種混合予防接種 午後2時～3時30分 保健センター
18 (木)	歯みがき教室 午後1時30分～ 保健センター たけのこ教室 午前9時30分～ 保健センター	24 (水)	ことばの相談 午後1時30分～3時 保健センター あそびの広場 午前9時30分～ 保健センター 日本脳炎予防接種 午後2時～3時30分 保健センター	30 (火)	母子健康教室 午前10時～11時30分 保健センター
19 (金)	本会議(最終日) 午前10時～ 議場 ことばの相談 午後1時30分～3時 保健センター 成人病総合講座 午後1時30分～3時30分 保健センター	25 (木)	成人病総合講座 午後1時30分～3時30分 保健センター	1 (水)	
20 (土)	献血 午前10時～11時45分 午後1時30分～3時30分 寺戸公民館 市長と話す日 午前10時～正午 市民相談室	26 (金)		2 (木)	