

栄養士からの 一口アドバイス

風邪に負けない 体をつくる

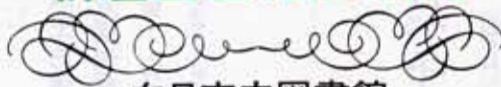
含まれるβ-カロチンが体内でビタミンAに変わります。このビタミンは油に溶解し、水には溶けない性質をもっていますので、料理するときには油と共に使いたしましょう。

ビタミンCは、寒さなどのストレスに対し、抵抗力をつける働きをもち皮膚などの細胞と細胞をしっかりと結びつける役目を持っていきますから、食事から十分なビタミンCをとりましょう。さつまいも、ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、こまつな、カリフラワーなどの新鮮な野菜

風邪のウイルスは、鼻やのどの粘膜から侵入すると、直ちに発病します。ですから粘膜の抵抗力を高めるためにビタミンAが重要な働きをします。ビタミンAは、レバー、卵黄、うなぎ、緑黄色野菜などに多く、日本人には緑黄色野菜が特に重要な供給源です。こまつな、ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、こまつな、カリフラワーなどの新鮮な野菜



新着図書のご案内



向日市立図書館

一般成人向け図書

- ▷朝の使い方、これがベスト 黒川康正著 大和出版
—<自分>と<仕事>に磨きをかけるクリエイティブ時間術—
- ▷近くて近いアジア 朝日新聞社会部編 学陽書房
- ▷ローバは一日にして成らず 樋口恵子著 文化出版局
—人生八十一年いろはがた—
- ▷スカイ・ウォッチング事典 朝日新聞社
- ▷家族依存症 —仕事中毒から過食まで— 斎藤学著 誠信書房
- ▷パテント・マインド 清水敬二著 山海堂

—発明世界への招待—

- ▷おむつはずそうね 篠田頼子著 主婦の友社
—1日で成功するトイレ・トレーニング—
- ▷犬の獣医学入門 斎藤昭男著 養賢堂
—愛犬家におくる—
- ▷テレビニュース 平野次郎著 主婦の友社
- ▷あったかいことばで話したい 遠藤泰子著 大和書房
—素敵な人と素敵な出会い—
- ▷フェアリー・テール 上・下巻 猪俣美江子訳
レイモンド・E・フィースト著 早川書房

児童向け図書

- ▷さかさまさかさ —たくさんのふしぎ傑作集—
野崎昭弘文 タイガー立石絵 福音館書店
- ▷おどる牛 川重茂子作 文研出版
- ▷ピラミッド帽子のみみつ V・クラヴィン作
中込光子訳 大日本図書

■お問い合わせ■ 図書館室931-1181

1月の納付案内

税務課・保険年金課

- ◎市・府民税…平成元年度第4期分 (納期限1月31日)
- ◎国民健康保険料…平成元年度第8期分 (納期限1月31日)
- ◎国民年金保険料平成2年1月分 (納期限1月31日)

最寄りの取扱い金融機関、又は市役所会計課窓口へ納期限(1月31日)までにお納めください。取扱い金融機関の本・支店・出張所を問わず無料で取扱っています。

▷延期・分納又は減免の手続き

失業・病気・災害などのために、定められた納期限内に納税(納付)が困難である人は、納期限7日前までに税務課・保険年金課までお申し出ください。

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(☎953-3900)により当番医院を案内します。(在宅輪番当直医師)
- ▷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▶

- ▷診療日 乙訓休日応急診療所(長岡京市今里北ノ町39-4 ☎955-3320)
- ▷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



乙訓休日応急診療所 至 向日市 至 国道171号線

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 (月)	元日		9 (火)	第4回美しい本展(～30日) 午前10時～午後6時 図書館 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
2 (火)		トレーニング講習会のお知らせ ▶日時 1月27日(日) 午後7時～9時 ▶場所 市民体育館 ▶対象 市民および市内に通勤(学)している18歳以上の人 ▶受講料 1,000円 ▶定員 30名(先着順) ▶申込み 1月8日(日)午前9時～受付 受講料と顔写真(3cm×2.5cm)1枚を持って市民体育館で申し込んでください。 (電話申込み不可)	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 乳幼児前期健診 午後1時30分～2時45分 三種混合予防接種 午後2時～3時30分
3 (水)			11 (木)		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)	官庁仕事始め		12 (金)		田親教室 午後1時30分～4時
5 (金)		保健センター業務開始	13 (土)		
6 (土)			14 (日)		
7 (日)	消防出初式 午前10時～11時15分 向日町競輪場		15 (月)	成人の日 成人式 午前10時～ 市民会館	
8 (月)		腰痛・肩こり体操教室(予約制) 午前10時～11時30分 発達相談 午前10時～午後4時 健康相談 午後1時30分～3時30分 家族計画相談 午後1時30分～3時30分	16 (火)		