# 緑化ポスター入選作品

土橋　新二くん
（向陽小学校）

（第2向陽小学校）
杉山　武司くん

松本　泉さん
（第3向陽小学校）

## MYスポーツサークル No.14

# 柔道友志会

わが柔道友志会の歴史は、約30年ほど前に、身体の鍛練・精神の修養を目的に発足しました。

最初は、入会者もわずかでしたが、しだいに増え、13年前から乙訓柔道連盟の一部として、京都府柔道連盟にも加盟し、府下の大会行事にも、進んで参加し、なかでも、乙訓地区職域別青少年柔道大会では、毎年、優秀な成績をおさめ堅固たる地位を築いています。

また、年に一度の昇段試合にも、今まで数多くの有段者が育つほど、充実した会となっています。

技の習得のみにはしらずその過程における柔道精神を重点に置き、青少年の健全な育成と心身の練磨、あわせて会員相互の親睦を図ることをモットーに励みたいと考えています。

現在、向日町警察署の道場において週2回、月曜日と木曜日に6時から中学生・高校生を中心として約1時間半ほど練習しています。

## 育児

# ～うす着と日光浴～

子どもが、大気浴や日光浴をしながらとびまわっているうちに、皮膚や粘膜がじょうぶになり、かぜをひきにくくなることはよくしられています。

生後1か月半くらいになったら少しはだかにしたり、窓をあけたり、外へつれ出して外気や日光にあてるようにします。この場合、徐々にならしていくことが大切です。

かぜなどの病気がなおったあとでもいつまでも厚着をさせ、家にとじこめておくと、かえって子どもは弱くなりかぜをひきやすくなるという悪循環をくりかえす結果になってしまいます。

厚着の害としては、

(1)高温多湿となり、からだの熱の放散がさまたげられ、うつ熱状態になり、特に乳幼児では下痢や衰弱の原因になる。

(2)厚着の習慣により、皮膚の抵抗力が弱まり、からだが弱くなり、かぜなど気候の変化による病気をおこしやすくなる。

(3)極端な厚着は、衣服の重さを増やし、肩や胸を圧迫して呼吸運動をさまたげ、手足やからだが動かしにくくなり、運動に費すエネルギーを増し、発達がおくれる。

などがありますが「うす着にするとかぜが心配」とどうしても厚着になりがちです。しかし、かぜの誘因のひとつである「急激な冷え」は、厚着にしていたからといって防げるものではなく、問題は急激な冷えに対してからだが上手に反応してくれるかどうかであり、うす着の習慣は空気浴や外気浴とともに、その反応をつくりだすためのひとつの方法になるのです。

## あなたのコーナー

### ジュニア・シニアバドミントン大会

▼**とき**　11月23日（祝）午前10時～午後5時
▼**ところ**　第4向陽小学校体育館
▼**対象**　向陽バドミントンクラブジュニアのクラブ員および市民で小学4年生～高校生までと親
▼**種目**　子供ダブルス・親子ダブルス
▼**参加費**　子供200円　大人300円
▼**申込み方法**　ハガキに住所、氏名、学年、電話番号を記入のうえ、向陽バドミントンクラブジュニア部、

### 家庭奉仕員募集（パート勤務）

▼**対象**　40歳までの方
▼**内容**　老人・心身障害児者の介護
▼**申込み方法**　履歴書に写真を添えて、11月20日の午前中までに申込んでください
▼**申込み・お問い合わせ**　（社）向日市社会福祉協議会　上植野町御塔道7－13　☎932－1960

### 読書会のご案内

本を読んで、感想を語り合う楽しい集いです。どうぞご参加ください。
▼**とき**　12月13日（月）午前10時～正午
▼**ところ**　上植野公民館
▼**テーマ**　「人形姉妹」円地文子著

### ちぎり絵グループ

和紙ちぎり絵しゅんこうグループの会員を募集しています。
▼**とき**　毎週第1・3水曜日　午前9時30分～正午
▼**ところ**　寺戸公民館

### 心のふれあうあいさつ運動

まずあなたから―
お早よう　こんにちは　こんばんは
●あいさつを通じて心と心の結びつきを深めましょう
●近所との関係を大切にし対話のあるまちをつくりましょう
向日市民憲章推進協議会

## 新着図書だより

### 中央公民館図書室

中央公民館図書室に新しい本が入りました。

▽謎の大寺・飛鳥川原寺　網干善教、NHK共著
▽新古今和歌集―夕話　夏目鬼恭三郎著
▽私のヨーロッパ　犬養道子著
▽北京幻想曲1988X年　夏之炎著
▽書斎の小道具たち　堀源一郎著
▽女たちのリズム　女たちのリズム編集グループ著
▽子どもが英語につまづくとき　天満美智子著
▽市民生活の法律相談（全6巻）　利谷信義他編
▽後継者の本　斎藤茂太著
▽定年からの人生　袖井孝子著

## くらしのカレンダー

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15（月） | 七五三<br>乳幼児相談　午後1時30分～4時　保健センター | 21（日） | | 27（土） | 無料法律相談　午前10時～正午　市民相談室 |
| 16（火） | 消費生活相談　午後1時～4時　市民相談室<br>1歳6か月児健康診査　午後1時15分～2時45分　保健センター<br>運動・精神の発達相談　午前9時30分～11時　保健センター | 22（月） | 乳幼児相談　午後1時30分～4時　保健センター | 28（日） | |
| 17（水） | 1歳6か月児健康診査　午後1時15分～2時45分　保健センター | 23（火） | 勤労感謝の日 | 29（月） | 乳幼児相談　午後1時30分～4時　保健センター |
| 18（木） | ことばの相談　午後1時30分～4時　保健センター<br>母親教室　午後1時～　保健センター | 24（水） | 困りごと相談　午前10時～午後3時　市民会館<br>3か月児健康診査　午後1時30分～3時　保健センター | 30（火） | 消費生活相談　午後1時～4時　市民相談室 |
| 19（金） | 3歳児健康診査　午後1時～3時　保健センター<br>運動・精神の発達相談　午前9時30分～11時　保健センター | 25（木） | 無料法律相談予約日　午前9時～　秘書広報課<br>3か月児健康診査　午後1時30分～3時　寺戸公民館 | 1（水） | 子宮ガン検診受付日　午前9時～午後4時　市役所ロビー<br>乳ガン検診　午後1時15分～　保健センター |
| 20（土） | 市長と話す日　午前10時～正午　市民相談室 | 26（金） | 秋の全国火災予防運動（～12月2日）<br>離乳教室　午後1時30分～　保健センター | 2（木） | 歳末助け合い運動<br>あそびの広場　午後1時30分～3時30分　保健センター<br>乳ガン検診　午後1時15分～　保健センター |

■1日アルバイト保母登録受付中　申込み・お問い合わせ先　児童家庭課　内線267