

肥満は多くの病気をかかわりがあり、特に脳卒中、心臓病、高血圧、糖尿病、高脂血症などと密接に関係しています。自分のからだが必要とするエネルギー以上に摂りすぎないように気をつけましょう。

減量のための食事の工夫

①腹八分目
ゆっくりよくかんで食べ、もう少し食べたいところでおきましよう。

②1日3食をきっちり食べる

朝食ぬきや昼食ぬきかえって太りやすくなります。

③間食、晩食はほどほど
チョコレートはご飯

④夜食をやめる
寝る前にものを食べるのは、太る原因の大きな一つです。

⑤たん白質、ミネラル、ビタミンは十分に



肥満の予防

にして茶碗一杯半、酒一杯は一杯強に相当するエネルギー量です。

おやつや、アルコールとりましょう。

⑥糖質、脂質は少なめに
とりすぎは太る最大の

原因です。

⑦1か月2キロ減量
減量は1か月に2kg程度までにしましょう。急激な減量は健康を損ないます。

2月1日から成人病予防週間(7日)が始まっています。肥満は成人病にも深いかわりをもっています。

健康に注意して、肥満防止に心がけましょう。



新着図書のご案内 向日市立図書館

一般成人向け図書

- ▷ニューメディア社会はこうなる 日本放送出版協会
—探検・ハードとソフトの現状と未来—
NHK「メディアの未来」プロジェクト班編
- ▷東方の人 西方の人 杉田英明編 平凡社
- ▷「ストック経済」の時代 宮尾尊弘著
—豊かさ獲得への処方箋— 日本経済新聞社
- ▷ふろしき文化のポスト・モダン 李御翠著
—日本・韓国の文物から未来を読む— 中央公論社
- ▷都市再生の人間学 井出欣治 毎日新聞社
- ▷デザイン途上国、ニッポン 田村道雄著
—先端事例で考える「日本製品」の忘れもの—

- ▷松田道雄の続・安心育児 松田道雄著 小学館
- ▷フィジカル・フィットネス ベースボールマガジン社
—ウェルネス・アプローチ—
ジェロルド・S・グリーンバーグ他著
- ▷日本語ハツダリ 江国滋著 新潮社
- ▷京都現代文学の舞台 河野仁昭著 京都新聞社
- ▷からうたもよう 上田治雄著 大修館書店
—漢詩百訳—
- ▷フランスの古いお城 ジャン・フランソワ・バルビエ編
ジャン・ジャック・プリズパール文 松崎文則訳
西村書店
- ▷ヴェルディ —太陽のアリア— ひのまどか著
リブリオ出版
- ▷長くつをはいたねこ ヴァージニア・ハヴィランド編
—ブリックスの世界名作童話集I— 藤崎書林

2月の納付案内

税務課・保険年金課

◎固定資産税・都市計画税…平成元年度第4期分
◎国民健康保険料…平成元年度第9期分
◎国民年金保険料…平成2年2月分

最寄りの取扱金融機関、又は市役所会計課窓口へ納期限(2月末日)までにお納めください。取扱金融機関の本・支店、出張所を問わず取り扱っています。

▷還付金の通知 還付金の通知があった場合は、至急に会計課まで通知書と印鑑を持ってお越しください。なお、都合によりお越しになれない方は、口座振込をしますので、同封のはがきに必要事項を記入のうえ、押印し送付してください。

向日市少年スポーツ団体 指導者研修会公開講座

講演 「私の指導理論と
指導方法について」

講師 三原 新二郎氏
(京都西高等学校硬式野球部監督)

日時 2月2日(金) PM 7:30~9:00
場所 市民会館 第1会議室

参加対象者 今後、継続的にスポーツ指導者を目指している人(電話申込み可)

申込み・お問い合わせ スポーツ振興課 内線351

2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 (木)	市民体育館使用団体の登録 ▶登録の要件 おおむね15人以上の構成員で組織する団体 ▶提出期間 2月2日(金)~16日(日) 午前9時~午後5時 ※木曜休館 ▶登録料・有効期間 3,000円 4月1日から1年間 ▶申込み・お問い合わせ 市民体育館 ☎932-5011	健康体操 午前9時30分~11時30分 高脂血症教室 ①午前10時~正午 ②午後1時30分~3時30分	9 (金)	公民館クラブ・サークル学習発表会 (展示発表の部) この一年間の活動の成果を下記の日程で発表します。多数お越しください。 <table border="1"> <tr> <th>公民館</th> <th>期 日</th> <th>備 考</th> </tr> <tr> <td>森本公民館</td> <td>2月17・18日(土・日)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>竜冠井 //</td> <td>24・25日(土・日)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>惣集女 //</td> <td>3月3・4日(土・日)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>中央 //</td> <td>10・11日(土・日)</td> <td>舞台発表11日(日)</td> </tr> <tr> <td>上植野 //</td> <td>17・18日(土・日)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>香戸 //</td> <td>24・25日(土・日)</td> <td></td> </tr> </table> *時間 土曜日 午前10時~午後4時 日曜日 午前10時~午後3時 お問い合わせ 中央公民館 ☎932-3166	公民館	期 日	備 考	森本公民館	2月17・18日(土・日)		竜冠井 //	24・25日(土・日)		惣集女 //	3月3・4日(土・日)		中央 //	10・11日(土・日)	舞台発表11日(日)	上植野 //	17・18日(土・日)		香戸 //	24・25日(土・日)		高脂血症教室 午後1時30分~3時30分 母親教室 午後1時30分~4時
公民館	期 日	備 考																								
森本公民館	2月17・18日(土・日)																									
竜冠井 //	24・25日(土・日)																									
惣集女 //	3月3・4日(土・日)																									
中央 //	10・11日(土・日)	舞台発表11日(日)																								
上植野 //	17・18日(土・日)																									
香戸 //	24・25日(土・日)																									
2 (金)			10 (土)																							
3 (土)	トレーニング講習会のお知らせ ▶日時 2月17日(日) 午後1時~3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 2月5日(月)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)		11 (日)																							
4 (日)			12 (月)																							
5 (月)		読書・異ごり体操教室(予約制) 午前10時~11時30分 発達相談 午前10時~午後3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 ツベルクリン反応 午後2時~3時30分	13 (火)	困りごと相談 午前10時~午後3時 市民会館	三種混合予防接種 午後2時~3時30分																					
6 (火)		産乳教室 午前9時30分~11時30分 発達相談 午前10時~11時30分 1歳半健診 午後1時15分~2時45分	14 (水)	消費生活相談 午後1時30分~3時30分 竜冠井公民館	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																					
7 (水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	高脂血症教室 午後1時30分~3時30分 BCG予防接種 午後2時~3時30分	15 (木)		健康体操 午前9時30分~11時30分 乳幼児後期健診 午後1時30分~2時45分																					
8 (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30分 高脂血症教室 午後1時30分~3時30分 ことばの相談 午後1時30分~3時30分	16 (金)																							