

10月のカレンダー

| 日       | 行政情報  | 保健センター情報  |
|---------|---|---|
| 15<br>木 | 年金相談 市民相談室<br>育児相談 第4保育所                              | 胃がん検診 午前9時～11時<br>大腸がん検診 午前9時～3時<br>健康体操 午前9時30分～11時30分<br>ひまわり教室(予約制)<br>腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館<br>ことばの相談(予約制) |
| 16<br>金 | 育児相談 第2保育所  | 胃がん検診 午前9時～11時<br>大腸がん検診 午前9時～3時<br>発達相談(予約制)   |
| 17<br>土 | 秋の行政相談週間<br>10月17日まで<br>総務庁                           | <b>10月の無料法律相談</b><br>日時 10月19日(月) 午前9時～正午<br>場所 市民相談室<br>予約 10月15日(木) 午前9時～                                       |
| 18<br>日 | フリーマーケット<br>リサイクルひまわり市<br>午前10時～午後1時<br>向日町競輪場        | <b>11月の無料法律相談</b><br>日時 11月2日(月) 午前9時～正午<br>場所 市民相談室<br>予約 10月29日(木) 午前9時～<br>秘書広報課(内線251)へ                       |
| 19<br>月 | 無料法律相談<br>午前9時～正午<br>(予約日 10月15日午前9時～)                | 大腸がん検診 午前9時～3時<br>腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分<br>胃がん検診 午前9時～11時<br>健康・栄養相談 午後1時30分～3時30分<br>リハビリ相談 午後2時～4時              |
| 20<br>火 |   | 大腸がん検診 午前9時～3時<br>献血 午前10時～午後3時30分 向日市役所<br>基本健康診査結果説明会 午後1時～3時30分  |
| 21<br>水 | 消費生活相談 市民相談室  | 大腸がん検診 午前9時～3時<br>基本健康診査結果説明会 午後1時～3時30分  |
| 22<br>木 | 年金相談 市民相談室<br>育児相談 第4保育所                              | 大腸がん検診 午前9時～3時<br>健康体操 午前9時30分～11時30分<br>腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館<br>基本健康診査結果説明会 午後6時30分～8時30分                    |
| 23<br>金 | 育児相談 第2保育所  | 大腸がん検診 午前9時～3時<br>マタニティスクール 午後1時20分～4時<br>腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分<br>基本健康診査結果説明会 午後1時～3時30分                         |
| 24<br>土 |   | <b>困りごと相談</b><br>10月27日(火) 午前10時～午後3時 福祉会館  |
| 25<br>日 | スポーツレクリエーションフェスタ<br>向陽小学校                             | <b>相談内容</b><br>◎人権相談 人権等の問題<br>◎行政相談 市等の仕事への苦情や意見・要望等<br>◎民生相談 家庭内の民事問題等  |
| 26<br>月 | 臨時休館のお知らせ<br>10月26日(月)<br>向日市民温水プール ☎931-5277         | 発達相談(予約制)<br>健康・栄養相談 午後1時30分～3時30分  |
| 27<br>火 | 困りごと相談<br>午前10時～午後3時<br>福祉会館                          | 歯の健康教室(2歳半) 午後1時30分～3時30分   |
| 28<br>水 | 消費生活相談 市民相談室  | リハビリ体操 午前9時30分～11時30分<br>ことばの相談(予約制)  |
| 29<br>木 | 年金相談 市民相談室<br>育児相談 第4保育所                              | 健康体操 午前9時30分～11時30分<br>ひまわり教室(予約制)<br>腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館<br>1歳9か月健診 午後1時15分～2時45分                           |
| 30<br>金 | 育児相談 第2保育所  | 乳児後期健診 午後1時15分～2時45分  |
| 31<br>土 | ワンポイント・アドバイス<br>(市民温水プール)<br>10月31日(土)<br>午前9時45分～11時 | <b>無料公証相談(福祉会館)</b><br>離婚の際の話し合い<br>トラブル防ぐに公正証書<br>10月27日(火) 午前10時～午後3時   |

- 消費生活相談は午後1時～4時■
- 年金相談は午前10時～午後4時■
- 育児相談は午前10時～午後3時■

■市民税第3期の納期限は、11月2日です。お忘れのないように納期限内に納付しましょう。■

地球温暖化を防ぐために

環境家計簿10月のテーマ シリーズ9

環境にやさしい食品を選び  
エコクッキングに努めましょう

味覚の秋、食欲の秋、料理のおいしい季節です。でも、料理なんて地球温暖化防止には関係ないと思いませんか。実は大いに関係があるのです。



○飲み残したビールをそのまま流すと水を汚すことになり、いろいろな使い道があって、たとえばステーキや焼き肉なら、焼く30分ほど前にビールに漬けこむと柔らかくなって味もアップします。もちろん気が抜けたビールでOKです。魚にも調理前にふりかけると、生臭みが消えます。ぬか床に入れると発酵が進んでぬかが早く野菜になじみ、おいしく漬かります。

○肉や魚などの生ものを解凍するときは半解凍でストップ。あとは自然解凍の方が味もよく電気の節約にもなります。

○圧力鍋、無水鍋を積極的に利用しましょう。ガスの節約になります。

○コンロの炎は、最大にしないで、鍋の底からはみ出さないようにするのが基本です。こまめに調節しましょう。

○底が濡れたままの鍋やかんをコンロにかけると、水を蒸発させるのに余分な熱が必要となり、約2%熱効率が落ちます。拭き取ってから使しましょう。

■環境庁では「環境家計簿」を作成しています。詳しくは環境情報科学センター☎03-3265-3916へ。

名神高速道路夜間通行止め規制工事のお知らせ

- 工事規制区間 栗東IC～吹田IC
- 工事規制期間
  - ①10月20日(火)夜～24日(土)朝(4日間)
  - ②10月26日(月)夜～29日(木)朝(3日間)
- 工事規制時間 午後8時～午前6時(10時間)

▷世界のおまつり 世界の子どもたち

- A・キングスリー作 ほるぷ出版
- ▷蛾蝶記 海野和男作 福音館書店
- ▷わくわくドールハウス あきばこでつろう 花田えりこ作 岩崎書店
- ▷瀬戸内少年海そく団 長谷川京平作 学研
- ▷こもれび村のあんべい先生 茂市久美子作 あかね書房
- ▷アップルbaum先生にペゴニアの花を ポール・ジンデル作 岩波書店
- ▷マッティアのふしぎな冒険 R・ビウミーニ作 文研出版
- ▷のにつき 近藤薫美子作 アリス館

新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181  
児童向け図書

- ▷時計つくりのジョニー E・アーディゾーニ作 こぐま社
- ▷そうべえ まっくろけのけ 田島征彦作 童心社
- ▷砂糖菓子の男 A・エステル再話 J・グコーヴァ絵 西村書店
- ▷はくのいぬは せかいいち A・ヴェルボーヴェン作
- A・ウェステルドゥーン絵 文化出版局