

皆さんは日頃「肉や魚、人参などには栄養がある」と、食物について話題にされることがあるでしょう。しかし、肉や魚、人参などには「栄養」があるのではなく、「栄養素」があるのです。

そして、私たち人間の体も栄養素から成り立っています。例えば成人男性の場合、水分55%、たんぱく質15%、脂質14%、糖質16%、無機質4%、糖質5%、1%です。

ですから人間の体の構成に見合った栄養素を食品から摂り入れるには、これさえ食べていけば良いという食品はありません。

**栄養素からのアプローチ**

**バランス良く食べましょー**

種々の食品から種々の栄養素を摂り、自分の体の構成に合わせた「栄養」にする必要があります。

それが片寄った誤った食生活をしていると、体の調節機能の低下と共に肥満や糖尿病などのいわゆる成人病になりやすくなるのです。厚生省が1日30食品を目標にと発表しているのは、種々の栄養素を摂り入れるための目安です。

「食改員」は、厚生省が健康づくりのため、養成している食生活改善推進員協議会のボランティアです。

一定の研修を終了し「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンとして、その後も研修を重ねながら「生きた知恵」を広めるといふ地味な活動をされています。

各市でも、「歯のひろば」や「母親教室」「ミニ栄養教室」などでモデル食作りや調理実習などを担当されています。

ご近所に食改員さんがおられましたらお気軽に声をかけ、食生活改善のお役に立ててください。

**新着図書のご案内**  
向日市立図書館

- 一般成人向け図書**
- ▷人格を磨く本 皆川節夫著 中経出版  
—仕事や人生が面白くなる—
  - ▷神々の指紋 多田智満子著 筑摩書房  
—ギリシア神話遺逸—
  - ▷小盆地宇宙と日本文化 米山俊直著 岩波書店
  - ▷輪廻の話 井本英一著 法政大学出版局  
—オリエント民俗誌—
  - ▷街角のショッピング・サイエンス 農文協  
—お店屋さんから20の提案—

- ▷土壌微生物の基礎知識 西尾道徳著 農文協
  - ▷登山人の世界 堀川芳友他著 新潮社
  - ▷春は馬車に乗って 遠藤周作著 文芸春秋
  - ▷松花江よ、さようなら 桜井祥子著 審美社  
—私の満州引揚げ体験—
  - ▷アンリ四世の完成 ハイソリヒ・マン著 小栗浩訳  
品文社
  - ▷ターバンを巻いた娘 マルタ・モラッポニ著  
千種聖訳 文芸春秋
- 児童向け図書**
- ▷シリーズ「舞台うらおもて」 ふじたあさや文  
人形浄瑠璃、バレエ他 大月書店
  - ▷ぼくのみみつの庭 C.R.ブラ作 谷口由美子訳  
文研出版
  - ▷おとなりさん M.B.ゴフスタイン作  
谷川俊太郎訳 ジー・シー・プレス
  - ▷おじぞうさん 田島征三作 福音館書店

**6月の納付案内**  
税務課・保険年金課

◎市・府民税…平成元年度第1期分  
◎国民健康保険料…平成元年度第1期分  
◎国民年金保険料…平成元年6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（6月30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もってお越しください。なお、都合によりお越しになれない人は、口座振込みをしますので、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。

**社会福祉協議会からのお知らせ**  
申込み・お問い合わせ ☎932-1960

■第14回向日市地域学校ボランティア学習会■

障害児・者への理解を深め、地域学校へのボランティア募集のため開催します

▷日時 6月10日（土）午後2時～4時30分

▷場所 向日小学校体育館

▷内容 講演「ベトナム・ドクちゃん」と日本の障害児・者問題」/町づくり・人づくり/講師 河原正実氏（福井県三方町図書館司書・ベトナム・ドクちゃん）の発達を願う会） スライドなど

▷申し込み期間 6月1日（9日）（当日受付も可）

■ねたきり老人介護者のつどい■

ねたきり老人や痴呆性老人を介護されている家族の皆さんの悩みごとや相談などをお話し合い、また、介護の工夫や情報交換などを行います。

▷日時 6月18日（日）午後1時30分～3時30分

▷場所 市民会館和室

▷内容 ビデオ「ねたきり老人介護者の会（枚方市）の活動」 懇談会など

**6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)		肺がん・結核検診 午前9時30分～11時30分 鷺冠井公民館 午後1時30分～3時30分 森本公民館	9 (金)	<b>トレーニング講習会受講受付中</b> ▷日時 6月7日(木) 午前10時～12時 6月24日(土) 午後2時～4時 午後6時30分～8時30分 ▷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 6月3日(土)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)	胃がん検診 午前9時～10時30分 スリム教室 午前9時30分～12時 発達相談 午前10時～11時 母親教室 午後1時30分～4時
2 (金)		肺がん・結核検診 午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分 寺戸公民館 スリム教室 午後1時30分～4時	10 (土)		
3 (土)			11 (日)		
4 (日)	虫歯予防デー		12 (月)		健康相談 午後1時30分～3時30分
5 (月)	環境週間 向日市議会 平成元年 第2回定例会 午前10時～ 議場	胃がん検診 午前9時～10時30分 乳がん検診 午後1時30分～3時 腰痛・肩こり体操教室 午前10時～11時30分 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	13 (火)	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 発達相談 午前10時～午後3時
6 (火)		胃がん検診 午前9時～10時30分 乳がん検診 午後1時30分～3時 発達相談 午前9時30分～11時	14 (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 1歳半健康診査 午後1時15分～2時45分
7 (水)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	胃がん検診 午前9時～10時30分	15 (木)		
8 (木)	消費者大学開講式 午後1時30分～ 市民会館	胃がん検診 午前9時～10時30分 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 こたばの相談 午後1時30分～3時 日本脳炎予防接種 午後2時～3時30分	16 (金)		