

1月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
15 土	むこう愛菜市 1月15日(土)午前9時～ 保健センター	家庭児童相談コーナー お子さんについてご心配のある人、どんな相談にも応じます。 ▶日時 毎週月曜日～金曜日 午前10時～午後4時 ▶場所 家庭児童相談室(市役所内) ☎933-1199
16 日		
17 月		腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分
18 火	税務専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	
19 水	消費生活相談 市民相談室	3歳児健診 午後1時～2時45分
20 木	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	健康体操 午前9時30分～11時30分 1歳9か月児健診 午後1時15分～2時45分 腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館
21 金	育児相談 第2保育所	1月の献血 20日(木) 向陽保健所 午前10時～11時45分 午後1時～3時30分 マタニティスクール 午後1時20分～4時
22 土		困りごと相談 1月25日(火)午前10時～午後3時 福祉会館 相 談 内 容 「人権相談」 人権等の問題 「行政相談」 市等の仕事への意見・要望等 「民生相談」 家庭内の民事問題等
23 日		
24 月	臨時休館のお知らせ 1月24日(月) 向日市民会館 ☎931-5277	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分
25 火	総合計画審議会 午後2時～ 市役所大会議室 経営専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	あそびの広場 午前9時30分～11時
26 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
27 木	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	健康体操 午前9時30分～11時30分 2歳半歯の健康教室 午後1時15分～2時30分 腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館
28 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
29 土	ワンポイントアドバイス (市民会館水ホール) 1月19日(土) 午後6時30分～7時45分 1月29日(土) 午後2時30分～3時45分	トレーニング講習会 ■日時 1月23日(日)午前10時～11時15分 ■場所 市民体育館 ■対象 18歳以上の男女 ■定員 20人 ■申込 1月18日(火)午前9時から受付(ただし、午前9時の時点で20人以上の場合は、抽選を行います) ※受講料1,000円と写真(3×2.5cm)を2枚持参してください 市民体育館 ☎932-5011
30 日		
31 月	個人市民税 第4期納期日 国民年金保険料 第8期納期日	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分

- 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■

道路は広く快適に

道路内に、植木のはみ出しや、看板などが設置され、通行しづらいところがあります。みんなで道路を広く利用できるよう心がけましょう。



土木課(内線210)

今年の冬のインフルエンザ対策

インフルエンザは、11月頃からぼつぼつ発生し始め、1月末から2月上旬が流行のピークとなります。

普通のかぜは喉が痛む、鼻がむずむずする、鼻水が出る、くしゃみや咳が出る等が中心で、全身症状はあまりありません。一方インフルエンザは39度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強く、あわせて喉の痛み、鼻汁等の症状も見られます。さらに気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することも多いのもインフルエンザの特徴です。

インフルエンザが流行すると、高齢の人々で死亡率が普段より高くなるという点でも大きな違いが見られます。インフルエンザが流行してくれば、人混みは避けましょう。特に高齢の人や慢性疾患を持っている人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。疲れているときや睡眠不足の時に外に出るとインフルエンザに感染しやすくなります。

インフルエンザウイルスは湿気に弱いので、室内では加湿器などを使って適度の湿度を保ちましょう。また、常日頃からバランスよく栄養をとることも大切です。外出時のマスクや帰宅時のうがい、手洗いはかぜの予防と併せておすすめします。



お問い合わせ 健康管理課(内線338)

国民年金は 20歳 から全員加入

学生、農業、自営業、無職などの人は、20歳になった時点で、第1号被保険者として必ず国民年金に加入しなければなりません。また、厚生年金、共済組合に加入している人に扶養されている配偶者は、第3号被保険者として加入しなければなりません。該当する人は、年金係で加入手続きをしてください。

※第1号被保険者で加入手続きのない人については、年金手帳、保険料納付書を送付し、加入していただくこともあります。



お問い合わせ 保険年金課年金係(内線218)

交通安全一ロメモ

2 一時停止を励行しましょう
一時停止の標識や、停止線のあるところ、見通しの悪い曲がり角や路地の出口などでは、必ず一時停止をしましょう。



新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181
児童向け図書

- ▶ どうするの?こんな時
リンダ・シュワーツ著 河合楽器
- ▶ はちめちや大家族
沢田俊子作 汐文社
- ▶ 学校行かなそんそん
岸川悦子作 PHP
- ▶ なあくんとちいさなヨット
神沢利子作 ポプラ社
- ▶ 犬と話そう
河原まり子著 偕成社
- ▶ シーラス旅のオオカミ
セシル・ボトカー作 評論社
- ▶ バスキ・ナナ・ナゾをといた少女～
ケネス・トーマスマ作 出窓社
- ▶ セバスチャンのトランペット
いまいみこ作 福音館書店
- ▶ かみをきってみようかな
足立寿美子作 講談社
- ▶ 森の絵本
長田弘作 荒井良二絵 講談社
- ▶ 金鶏物語
ブーシキン作 ビリーピン絵 東京経済
- ▶ つきのあかるいよるのおはなし
ジョン・プレイター作 評論社