

11月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
1日	ワンポイントアドバイス (市民温水プール) 11月21日(土) 午後1時45分～3時	踏切事故防止キャンペーン 「みんなでなくそう、踏切事故」 11月1日(日)～10日(火)
2月	無料法律相談 午前9時～正午	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 ポリオ 午後2時～3時20分 健康・栄養・家族計画相談 午後1時30分～3時30分
3日	市民音楽祭 午後1時30分～ 市民会館	11月の無料法律相談 日時 11月16日(月) 午前9時～正午 場所 市民相談室 予約 11月12日(木) 午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
4日	臨時休館のお知らせ 11月24日(火) 向日市民温水プール ☎931-5277	
水	消費生活相談 市民相談室	ポリオ 午後2時～3時20分
5日	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	胃がん検診 午前9時～11時 健康体操 午前9時30分～11時30分 ひまわり教室(予約制) ポリオ 午後2時～3時20分 腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 ことばの相談(予約制)
6日	育児相談 第2保育所	胃がん検診 午前9時～11時 離乳教室 午前9時15分～午後3時 乳児前期健診 午後1時15分～2時45分
7日	糖尿病教室 ■日時 11月11日(水) ・17日(火)・27日(金) 午後1時30分～4時 ■場所 向日保健所 ■申込み 11月6日 迄まで 難病講演会・個別相談 ■日時 11月25日(水) 午後2時～4時(個別相談:予約制) ■場所 向日保健所 ■対象 慢性関節リウマチの方とその家族 ■申込み 11月18日 迄まで 向日保健所保健指導課 TEL933-1151	困りごと相談 11月10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 市等の仕事への苦情や意見・要望等 ◎民生相談 家庭内の民事問題等
8日		
9日		胃がん検診 午前9時～11時 腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 健康体操 午前9時30分～11時30分
10日	困りごと相談 午前10時～午後3時 福祉会館	胃がん検診 午前9時～11時 ポリオ 午後2時～3時20分
11日	消費生活相談 市民相談室	胃がん検診 午前9時～11時 リハビリ体操 午前9時30分～11時30分 3歳児健診 午後1時～2時45分
12日	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	胃がん検診 午前9時～11時 健康体操 午前9時30分～11時30分 ひまわり教室(予約制) 腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館 ことばの相談(予約制)
13日	育児相談 第2保育所	胃がん検診 午前9時～11時 発達相談(予約制) マタニティスクール 午後1時20分～4時
14日	向日市まつり 午前10時～午後4時 向日町競輪場	トレーニング講習会 ▷日時 11月21日(土) 午後2時～3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 11月9日(月) 午前9時から受付 (ただし、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(内と原写真(3×2.5cm)を持参して下さい)
15日	向日市まつり 午前10時～午後3時 向日町競輪場 かくや姫行列 午前11時10分～ 大板殿公園～向日町競輪場	
16日	無料法律相談 午前9時～正午 (予約日 11月12日午前9時～)	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 健康相談 午後2時～4時 ポリオ 午後2時～3時20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■

子どものおやつについて

子どもにとっておやつは、3回の食事でききこえなかった栄養を補うという目的のほか、心を豊かにするという大切な役割があります。市では保健計画を立てるにあたり子どものおやつの時間を見てもみました。すると、1歳9か月児ではおやつの時間が決まっていなかった子どもは約4割いました。これでは、空腹になりやすく3回の食事をバランス良く、おいしく食べることは難しいですね。

子どもがぐずった時、おやつでごまかせば楽です。しかし、遊びながらダラダラ食べさせると、①むし歯になりやすい。②おやつの量が増え、空腹感が得られにくく規則正しく食事がとべられない。③おやつは糖質と脂肪に偏り、蛋白質を摂取しにくくバランスが悪い。

「空腹はなによりのご馳走」という言葉があります。おやつについて考えるとともに食生活全般を考えてみませんか。

④食欲が乏しいときの食事は満足感・満腹感が得られにくい。
⑤甘味は舌にすぐ慣れるため、必要以上に摂取してしまい肥満になりやすい。
⑥甘味は酸味や辛味をはじめとして多くの味を隠す作用があるので、甘味が多い食生活をしているとほかの味に慣れず、幅広い味覚が発達されにくく偏食になりやすい。

保健計画

シリーズ⑦

資料：1歳9か月健康診査アンケート

- ### なぜ、今までのやり方を変えられないのか
- 変化の時代に取り残されない6つのメタスキル
S・M・キャンベル著 実務教育出版
- ▷黒船が見た幕末日本～徳川慶喜とペリーの時代～
P・B・ワイリー著 TBSブリタニカ
 - ▷週末は田舎暮らし～二住生活のすすめ～
松田力著 創森社
 - ▷ゆらく家族への処方箋～子・親・老いを見つめて～
瀬戸内寂聴監修 家の光協会
 - ▷身近なときめき自然散歩 久山喜久雄編 淡交社
 - ▷ホームページ実践テクニック
高瀬伸一著 日経BP社
 - ▷人気のラクチンおつまみ 主婦と生活社

新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181
一般図書

- ▷旅でスケッチしませんか 永沢まこと著 講談社
- ▷ことばが招く国際摩擦 鳥飼玖美子著 ジャパンタイムズ
- ▷傷～慶次郎縁側日記～ 北原亜以子著 新潮社
- ▷最高の贈り物～'98年版ベスト・エッセイ集
日本エッセイスト・クラブ編 文藝春秋
- ▷イエロードッグ・ブルース W・モズリイ著 早川書房

老人福祉センター開館20周年記念事業 さわやかシルバー20周年祭

本年は、老人福祉センター開館20周年に当たり、さわやかシルバー20周年祭を次のとおり実施します。

	午前	午後
11月16日(月)	オープニング カラオケ大会	カラオケ大会
17日(火)	なつかしの名画会	
18日(水)	サークル発表会	
19日(木)	ゲートボール大会	囲碁・将棋交流会
20日(金)	おしゃれ楽しみまショー 元気の秘訣はメイク&とっておきのファッションショー	
24日(火)	野菜の品評会 即売会(野菜・花)	記念講演

11月16日(月)～18日(水) サークル作品展

老人福祉センター11月の行事

- 健康相談 10日(火)午後2時～3時30分
- 血圧測定 2日(月)・16日(月)午後1時30分～3時