

12月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
1	市民防火の日 消費生活相談 市民相談室	
2	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 乳児前期健診 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
3	育児相談 第2保育所	離乳教室 午前9時15分~11時30分
4	むこう愛菜市 12月4日(土)午前9時~ 保健センター	困りごと相談 12月14日(土)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
5		
6	無料法律相談 午前9時~正午 (予約日 2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1時30分~3時30分 無料法律相談 日時 12月6日(月)午前9時~正午 場所 市民相談室 定員 6人 予約 12月2日(木)午前9時~ 秘書広報課(内線251)へ
7	税務専門相談 午後1時~4時30分 商工会館	
8	市議会本会議(第2日) 午前10時~ 議場 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
9	市議会本会議(第3日) 午前10時~ 議場 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
10	育児相談 第2保育所	乙訓特設人権相談(12月) 向日市 14日 AM10~ 福祉会館 長岡京市 8日・20日 AM10~ 市役所市民相談室 大山崎町 10日・17日・24日 PM1:30~ 役場相談室 ※いずれかの相談所へお越しください。
11	ワンポイントアドバイス (市民湯水プール) 12月13日(月) 午後2時30分~3時45分 12月18日(土) 午後6時30分~7時45分 12月21日(火) 午前10時30分~11時45分	トレーニング講習会 日時 12月8日(水)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 12月3日(日)午前9時から受付 (ただし、午前8時の時点で20人以上の場合は、抽選を行います) ※登録料1,000円と練習用具3×25cmを持参してください。
12		
13	厚生経済常任委員会 午前10時~ 大会議室	腰痛・肩こり体操 午前10時~11時30分 献血 午前10時~11時45分 上植野公民館 午後1時30分~3時30分 第2回生病院 健康相談 午後1時30分~3時30分
14	建設常任委員会 午前10時~ 大会議室 経営専門相談 午後1時~4時30分 商工会館	12月の献血 13日(月) 上植野公民館 午前10時~11時45分 第2回生病院 午後1時30分~3時30分
15	文教消防常任委員会 午前10時~ 大会議室 消費生活相談 市民相談室	3歳児健診 午後1時~2時45分
16	総務常任委員会 午前10時~ 大会議室 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 マタニティスクール 午後1時20分~4時 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時 福祉会館

- 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■

たいあつ住宅(京都市中堅勤労者向け公共賃貸住宅)入居者募集
CASA西向日(上植野町角前10-1) / 先着順受付中(土・日・祝・休日を除く) / 受付は京都市住宅供給公社 ☎432-2086(京都市府庁西別館1階)で。

新春狂言
【出演】
茂山忠三郎
善竹 忠重
茂山千三郎ほか
1月8日(土) 午後6時30分開演
長岡京市立中央公民館 入場料1,800円
京都市長岡京記念文化事業団 ☎955-5711

■材料/4人分■
豚肉160g、土しょうが1片、たけのこ(水煮)100g、にんじん100g、干しいたけ4枚、ねぎ20g、きぬさや40g、サラダ油小さじ2、つけ合わせ(レタス、プチトマト)、A(酒小さじ1、しょうゆ小さじ2、ごま油小さじ1/2)、スキムミルク40g、かたくり粉大さじ1、水大さじ1、春巻の皮8枚、のり用小麦粉大さじ1、B(からし少々、酢小さじ2、しょうゆ小さじ2)、揚げ油適量
■作り方■
①豚肉、土しょうが、たけのこ、にんじん、もどしたいたけ、ねぎ、きぬさやはすべてせん切りにする。
②鍋に油を熱し、土しょうが、豚肉、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、きぬさやの順に入れ、いためる。Aの調味料で味を整えてからスキムミルクを全体に混ぜ入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、さましておく。
③②を八等分にして、春巻きの皮の上ののせてきっちりと包み小麦粉ののりで皮を止める。
④170℃位の油できつね色に揚げる。
⑤添え野菜と④を盛りつけ、Bのつけ汁で食べる。
■エネルギー322Kcal たん白質13.1g カルシウム143mg 塩分1.1g■

食生活改善推進員が勧める健康料理



スキムミルクを上手に使用して
スキムミルク入り春巻



- ▶岡田信子の老い支度べんり帳 岡田信子著 主婦の友社
- ▶スージーの贈りもの~共に生きる地球の仲間たち 中川志郎著 海電社
- ▶臓器移植 野本竜久雄著 ダイアモンド社
- ▶だれでもできる生ごみ堆肥化大作戦 有機農産物普及・堆肥化推進協会編 合同出版
- ▶ワイン上手~深く味わう人へのアドバイス~ 田崎真也著 新潮社
- ▶ヨーロッパの街から村へ 安野光雅著 朝日新聞社
- ▶大壺小壺~骨董をたのしむ~ 平凡社

新着図書のご案内
向日市立図書館 ☎931-1181
一般図書

- ▶指揮のおけいこ 岩城宏之著 文芸春秋
- ▶逃げろ家康 池宮彰一郎著 朝日新聞社
- ▶蛍の橋 沢田ふじ子著 幻冬舎
- ▶路上の弁護士 J・グリシャム著 新潮社
- ▶冬の少年 E・カレル著 河出書房新社

わたしのすすめる **エコライフ** シリーズ⑤

京都で地球温暖化防止会議が開かれたということもあり多少関心を持ちました。
まず、環境家計簿というエコライフチェックシートというのが京都府でいただける様なので、一度見てみたいと思っています。水の使いすぎ、電気の使いすぎ、車の使いすぎ、考えていくといろいろ、節約、省エネできそうです。
ごみのことは、家ではまだ食品トレイや牛乳パックなど区別して出していないのですが、これからは注意してわけていかなければならないと思っています。
スーパーの袋も特にたまる一方です。身近なことの1つとしてまずスーパーの袋(なにかの袋)を家からもって行って、袋をもらわない様にするのも大切なことだと思います。
向日市でも生協さんやサンデーさんは、袋が有料化になり、進められてますが。また、サティなどもそういった活動がありました。
ダイエーなどもショッピングバックが売ってたりしています。商品を買う時も、再生品やエコマークのものを利用する様にする。
原みどり