

OCT 10



1日＝「法の日」週間
全国労働衛生週間
10日＝体育の日・目
の愛護デー 14日＝
鉄道記念日 20日＝
新聞週間 27日＝読
書週間

☎日曜・祭日の急患診療のお問い合わせ☎
☎931-3900(テレホン・サービス)

☆今月の納税は☆

(税務課)

◎市府民税……昭和52年度第3期分
◎国民健康保険料……昭和52年度第5期分
もよりの取扱金融機関または市役所窓口へ、納期限(10月31日)までにお納め下さい。取扱金融機関の本・支店、出張所をとわず、無料で取扱っていますからご利用下さい。
▷延納、分納または減免の手続き
失業・病気・災害などのために定められた納期限内に納税(納付)が困難である方は、納期限7日前までに、税務課へお申し出下さい。
▷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下さい。
▷市税の口座振替制度をご利用下さい。
水道やガス、電気料金などの自動振替と同じ様に、各納期の末日に預金口座から自動的に振替えて納税できる市税の口座振替制度をご利用下さい。納期を忘れて、わざわざ市役所や銀行などに行かなくて済むので便利です。お申込みは、印鑑と納付書をご持参のうえ、市役所の銀行・農協など、金融機関の窓口で申込んで下さい。

☆母と子の健康づくり☆

(保健予防課)

▷離乳教室
【対象者】昭和52年6月出生児の母親
【日時】20日(木)午前10時30分
午後1時30分}の2回
【場所】保健センター
▷発達相談
【対象者】予約児 【場所】保健センター
【日時】7日(金)・14日(金)・28日(金)
……午後1時30分～3時30分(ことばの相談)
7日(金)・11日(火)・13日(木)・27日(木)
……午後1時30分～3時30分
※お子さんの保育上、気になることがありましたら前もって保健予防課保健婦までご連絡下さい。
内線232
▷あそびの広場
【日時】6日(木)午後1時30分～3時30分
【場所】保健センター
※これは、近所にあそび場がなかったり、友だちのいない子どもたちや他の子どもとうまくあそべない子どもたちがおかあさんと一緒になってあそぶことのできる広場です。なお、希望の方には家族計画相談も行います。
内線232

くらしのひろば

▷母親教室
【対象者】初妊婦 【場所】保健センター
【日時】14日(金)午後1時……前期
21日(金)午後1時……後期
▷家族計画相談
【対象者】希望者 【場所】保健センター
【日時】6日(木)午後1時30分～4時
▷乳幼児相談
10月の乳幼児相談は、3日・17日・24日・31日の各月曜日午後1時30分から4時まで、場所は保健センターで行います。
子どもの栄養・育児・発達(身体・ことばなど)・健康などの相談に、お気軽にお越し下さい。(内線232)
▷3カ月検診
【対象者】昭和52年7月出生児
【日時・場所】
18日(火)午後1時30分～3時……寺戸公民館
19日(水)午後1時30分～3時……保健センター
▷8カ月検診
【対象者】昭和52年1月出生児
【日時・場所】
4日(火)午後1時30分～3時30分……寺戸公民館
5日(水)午後1時30分～3時30分……保健センター
【対象者】昭和52年2月出生児
【日時・場所】
25日(火)午後1時30分～3時30分……寺戸公民館
26日(水)午後1時30分～3時30分……保健センター
▷健康トビックスーその1ー「コーヒーと胃腸」
※コーヒーは……
健康な人の胃を快く刺激し、食欲を増進させるものですが、しかしコーヒーの主成分であるカフェインは胃酸の分泌をさかんにしますので、いつも飲んでいる人は胃酸過多症になることがあります。胃酸の少ない人は胃液の分泌を促すため、上手に活用すればよいでしょう。
※胃痛をおこす場合は……
胃酸過多症か胃潰瘍の兆候がある時にみられます。胃酸の分泌が促されて胃の中の酸が過剰になり、副交感神経を

困りごと相談……十月十二日(火)・二十五日(火)午前十時～午後三時 市民会館

テレビ市政だより

▷近畿放送テレビ34ch(UHF)
毎週金曜日午後6時20分から3分間
▷NHKテレビ32ch(UHF)
今月は13日(木)、27日(木)のニュースワイド640で午後6時58分から

刺激し胃けいれんをおこすため胃痛として感じます。胃が痛い・重いという時には胃粘膜を刺激するカフェインの他に、炭酸飲料・酒・タバコ等も制限する必要があります
※便秘をする人がありますが……
これは、コーヒーの中に含まれている「タンニン」の作用によるものです。「タンニン」とはお茶の「渋味」と思えばよいでしょう。

☆中央公民館だより☆

(中央公民館)

▷市民会館・中央公民館の休館日のお知らせ
10月10日(月)・11日(火)は休館いたします。
▷図書室だより
◎10月図書休室日
3日(月)10日(月)・11日(火)・17日(月)
24日(月)・30日(日)・31日(月)
◎読書相談……本を中心に子どもの問題の相談
【日時】6日(木)午前10時～正午
【場所】中央公民館第3会議室
▷読みきかせ会
【日時】8日(土)・15日(土)……午後2時～4時
【場所】中央公民館図書室
▷子どもの本を読む会
【日時】18日(火)午前10時～正午
【場所】中央公民館第3会議室
▷「あゆみ号」巡回日(府立図書館)
【日時・場所】10月26日(水)
寺戸北新田荘前……午前10時～10時50分
久々相国映アパート前……午前11時10分～正午
▷向日市生活学校
◎洗たく用石けん、台所用洗剤のお世話
【日時・場所】20日(木)午後1時30分～3時30分
向日市生活学校(中央公民館内)
【予約申込み】10月18日(火)までに向日市生活学校へ
※なお、当日チフレ化粧品のお世話もします。
▷園芸教室の会員募集
【日時】15日(土)午後2時 【内容】草花
【場所】市民会館第2会議室 【定員】40名
【講師】森田祐次郎氏 【その他】向日市民に限りです
【持参するもの】筆記具・テキスト代(50円)
【申込み】12日(水)までに中央公民館へ
☎932-3166
▷料理教室にご参加
【日時】21日(金)午後1時30分 【定員】30名
【場所】中央公民館料理教室 【会費】300円
【献立】魚のグラタン、ロールケーキ、なんきんのスープ
【申込み】18日(火)までに会費を添えて中央公民館へ

市役所玄関ロビー

☆し尿くみ取りの変更は☆

(環境衛生課)

し尿くみ取りの人数が変わったり、くみ取りから水洗にされた家庭は、くみ取り手数料の徴収に支障がありますので、できるだけ早く、市民課まで届出て下さい。また、留守がちな家庭は、なるべく銀行口座振替制度をご利用下さい。

市民検診のお知らせ

検診をうけて
自分の健康をたしかめよう

◎対象者……満15歳以上の方(ただし、学校や勤務先でうける方、妊娠しておられる方、また春の市民検診をうけられた方は除きます)
◎服装……脱いだり着たりしやすく、金具やボタンのない下着を着用するようにして下さい。
◎結果については、1カ月後異常のあった方のみ、封書でお知らせします。
◎用紙は1人1枚です。足りない方は会場にあります。
◎秋の市民検診では、血圧測定は行いません。
◎毎年1回は、必ず結核の検診をうけなければなりません。
◎費用は無料です。
◎実施日時・場所(都合のよい場所で行うして下さい)

Table with columns for Date, Time, and Location for the health check-up.

10月の献血運動に参加しましょう

「ひろげよう、みんなをまもる、あなたの献血」
向日市民のみならず、交通事故・労働災害・重い病気などにそなえて、自分自身のため献血に参加して下さい。
◎献血車があなたの近くにきます。(都合のよい場所で献血して下さい。)
◎「検査サービス」を実施しています。(肝機能検査など)
◎献血のできる人は……満16歳以上、65歳未満の人
体重は男子45kg以上、女子40kg以上
◎血液のご相談は……向日市献血推進実行委員会事務局
市保健予防課(内線233)まで。

Table with columns for Date, Time, and Location for the blood donation event.