

# 3月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
1		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
2	税務専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	離乳教室 午前9時15分～正午 ヘルスセミナー 午後1時30分～3時30分 (高脂血症編)
3	消費生活相談 市民相談室	乳児前期健診 午後1時15分～2時45分 発達相談 (予約制)
4	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所 市議会(第2日) 午前10時～議場	腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館 健康体操 午前9時30分～11時30分
5	育児相談 第2保育所 市議会(第3日) 午前10時～議場	<b>無料法律相談</b> 日時 3月15日(月)午前9時～正午 場所 市民相談室 定員 6人 予約 3月11日(木)午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
6		<b>乙訓特設人権相談(3月)</b> 向日市 9日・23日 AM10～PM3 福祉会館 長岡京市 8日・18日 AM10～PM4 市役所市民相談室 大山崎町 12日・19日・26日 PM1:30～3:30 役場相談室 ※いずれかの相談所へお越しください。
7	<b>臨時休館のお知らせ</b> 3月23日(火) 向日市児童プール ☎931-4777	
8		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
9	厚生経済常任委員会 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	3月9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
10	建設常任委員会 午前10時～大会議室 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 3歳児健診 午後1時～2時45分
11	文教消防常任委員会 午前10時～大会議室	健康体操 午前9時30分～11時30分 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)
12	総務水道常任委員会 午前10時～大会議室 育児相談 第2保育所	マタニティスクール 午後1時20分～4時
13	<b>ワンポイントアドバイス</b> (市民温水プール) 3月15日(月) 午前9時45分～11時	<b>トレーニング講習会</b> ▷日時 3月27日(土)午後7時～8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 3月21日(日)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円と郵送料0×2.5mlを持参してください。
14		
15	無料法律相談 午前9時～正午 (予約日3月11日(木))	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 発達相談(予約制) 健康相談 午後1時30分～3時30分
16	税務専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	

- 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■

## 三川合流ドラマティックフィールド 「乙訓・八幡散歩」スタンプラリー

乙訓・八幡地域の名所・旧跡などをめぐり、身近な自然や歴史にふれるスタンプラリーを実施します。参加者には抽選で素敵な商品をプレゼントします。

**期間** 3月6日(土)～4月11日(日)

**参加方法** 各市町のスタンプポイントをそれぞれ1か所以上を訪れ、スタンプを押し、完成したスタンプシートを郵送してください。

※スタンプシートは、スタンプポイントと市役所にあります。

**応募締切** 4月12日(月)当日消印有効

**スタンプポイント**

- 向日市 ①文化資料館②向日神社③石塔寺
- 長岡京市 ①埋蔵文化財調査センター②光明寺③勝竜寺城公園
- 大山崎町 ①歴史資料館②宝積寺③観音寺(山崎聖天)
- 八幡市 ①松花堂庭園②石清水八幡宮③飛行神社

■お問い合わせ 政策推進室(内線280)■

- ▶虹いくたび
- ▶曲がり角
- ▶酔って候
- ▶竹ノ御所鞠子
- ▶おかあさん疲れたよ
- ▶分身
- ▶野

- 川端康成著
- 神吉拓郎著
- 司馬遼太郎著
- 杉本苑子著
- 田辺聖子著
- 東野圭吾著
- 三浦哲郎著

## 新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181

大活字本

- ▶かまいたち 宮部みゆき著
- ▶矢一筋 山手樹一郎著
- ▶恋文 連城三紀彦著
- ▶わが落語鑑賞 安藤鶴夫著
- ▶巴里の空はあかね雲 岸恵子著

出版社は、すべて埼玉福祉会です。

「大きな活字で読みやすい本のシリーズ」

### ■材料/4人分■

- 鶏もも肉(大身1枚)・・・280g
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・少々
- 粉マスタード・・・大さじ1/3
- パン粉・・・大さじ8
- パセリ・・・24g
- にんにく(みじん切り)・・・小さじ1
- レモン・・・適宜

### ■作り方■

- ①鶏肉は、4等分に切り、厚めに切りめを入れて袋状にする。塩とこしょうをふり、切りめに粒マスタードを詰める。
- ②パン粉、パセリ、にんにくを混ぜ合わせて①にまぶし、オーブンの天板に並べる。
- ③200～300℃に温めたオーブンに②を入れ、約10分焼く。器に盛り、レモンを添える

■エネルギー206Kcal たん白質13.8g 鉄分1mg 塩分0.8g■

食生活改善推進員が勧める健康料理



香辛料を使って減塩料理

マスタード詰め鶏の香り焼き

