

10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 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 乳がん検診 午後1時30分~3時30分
2	むこう愛菜市 10月2日(土)午前9時~ 保健センター	困りごと相談 10月12日(火)午前10時~午後3時 福祉会館 相談内容 ①人権相談 人権等の問題 ②行政相談 市等の仕事への苦情や意見・要望等 ③民生相談 家庭内の民事問題等
3	臨時休館のお知らせ 10月25日(月) 向日市民温水プール ☎931-5277	
4	ワンポイントアドバイス (市民温水プール) 10月9日(土) 午前10時30分~11時45分 10月18日(月) 午後2時30分~3時45分	腰痛・肩こり体操 午前10時~11時30分 乳がん検診 午後1時30分~3時30分 健康相談 午後1時30分~3時30分
5	税務専門相談 午後1時~4時30分 商工会館	乳がん検診 午後1時30分~3時30分 図書館 臨時休館のお知らせ コンピュータシステム更新のため、10月26日(火)から11月4日(木)まで臨時休館します。
6	消費生活相談 市民相談室	乳がん検診 午後1時30分~3時30分 トレーニング室閉室のお知らせ 10月10日(祝)全日 11日(月)午前9時~午後6時
7	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 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時 福祉会館
8	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
9	赤い羽根共同募金 10月1日(日)~12月31日(日)  寄せられた募金は、社会福祉施設や社会福祉協議会に配分されます。今年もあなたがご協力をお願いします。 共同募金向日市分会 社会福祉課(内線345)	無料法律相談 日時 10月18日(月)午前9時~正午 場所 市民相談室 定員 6人 予約 10月14日(木)午前9時~ 秘書広報課(内線251)へ
10		トレーニング講習会 ▷日時 10月13日(水)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 10月6日(水)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) ※参加料1,000円と参加費3×25cmを持参してください。
11		
12	困りごと相談 午前10時~午後3時 福祉会館 経営専門相談 午後1時~4時30分 商工会館	胃がん・大腸がん検診 午前9時~11時30分 乳児前期健診 午後1時15分~2時45分
13	消費生活相談 市民相談室	胃がん・大腸がん検診 午前9時~11時30分 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
14	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	胃がん・大腸がん検診 午前9時~11時30分 離乳教室 午前9時15分~正午 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
15	育児相談 第2保育所	胃がん・大腸がん検診 午前9時~11時30分 マタニティスクール 午後1時20分~4時
16	むこう愛菜市 10月16日(土)午前9時~ 保健センター	乙訓特設人権相談(10月) 向日市 12日・26日 AM10~ 福祉会館 長岡京市 8日・18日 AM10~ 市役所市民相談室 大山崎町 28日・15日・22日 PM1:30~ 役場相談室 ※いずれかの相談所へお越しください。

- 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■

■材料/4人分■
 いわし・・・250g みそ・・・小さじ1
 豚ひき肉・・・60g しょうが汁・・・小さじ1
 たまねぎ・・・60g 塩・・・少々
 パン粉・・・20g 油・・・適宜

■作り方■
 ①いわしは3枚におろし、よくたたく。たまねぎは、みじん切りにする。
 ②①に豚肉、パン粉、みそ、塩、しょうが汁をかけてよくねる。
 ③ハンバーグ型に形を整え、油をひいたフライパンで焼く。

■エネルギー200Kcal たんぱく質15.5g カルシウム49mg 塩分1.7g■

食生活改善推進員は、地域の食生活改善や健康づくりのために、ボランティア活動を行っています。春の「歯のひろば」や秋の「向日市まつり」の会場に特設コーナーを設けるなど、食生活の健康普及を進めています。

食生活改善推進員が勧める健康料理



苦手な魚も食べやすく
いわしのハンバーグ



▶**こころと人生** 河合隼雄著 創元社
 ▶**「先読み」と「決断」のにんげん日本史** 小和田哲男著 講談社
 ▶**どうなるペイオフ** 日本経済新聞社編 日本経済新聞社
 ▶**「学級崩壊」をどうみるか** 尾木直樹著 NHK出版
 ▶**分数ができない大学生** 岡部恒治ほか著 東洋経済新報社
 ▶**ムツゴロウの動物交際術** 畑正憲著 文藝春秋 ▶**わたしのグランパ** 筒井康隆著 文藝春秋
 ▶**京の大工棟梁と七人の職人衆** 笠井一子著 草思社 ▶**生まれ変わっても女がいい国って、ホント?** マークス寿子著 清流出版
 ▶**スバゲティ・ビザ** ゆうエージェンシー編 成美堂出版 ▶**出走** ディック・フランシス著 早川書房

新着図書のご案内
 向日市立図書館 ☎931-1181
 一般図書

わたしのすすめる **エコライフ** シリーズ④

私は大人ばかり3世代6人家族の主婦です。今、世間で問題になっているダイオキシン、原因はごみの量の多いこと。我が家のごみの量、種類で多いのは食品等の包装資材が大部分で、あとティッシュ。今時の子はぞうきん代わりに使うので、その消費量は多く、改めるようにと小言の連続です。生ごみは肥料に変わる処理機を昨年秋に購入し、使用中です。以後、生ごみが自宅で処理できるので、ごみの量は以前より3分の1は少なくなりました。現在、カン、ビン等市で回収していただいています。また、4月からはペットボトルも加わり、少しづつリサイクルが増えて大変良いことと思います。さらに、包装資材なども回収していただくと思います。

常に心掛けていることは「シンプルな生活」「ムダな買い物をしていない」など「家の中を広く」……です。

あと、買い物の際の包装とか、ナイロン袋とか以前より言われているのに、一向に少なくならないのはなぜか、売る側、買う側、社会全体で考える必要があると思います。

物集女町 種村明子