

# 7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 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 マタニティスクール 午後1時30分～4時 向日市ヘルスアップ大作戦 午前9時15分～午後3時30分
2	育児相談 第2保育所	乳児前期健診 午後1時15分～2時45分 骨粗しょう症予防教室(運動編) 午前1時30分～午後3時30分 食改養成講座 午前10時～午後4時
3	<b>むこう愛菜市</b> 7月3日(土)午前8時～ 保健センター 7月・8月は、 サマータイム 午前8時から開催	<b>困りごと相談</b> 7月13日(水)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
4		
5	無料法律相談 午前9時～正午 (予約日 7月1日午前9時～)	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 健康相談 午後1時30分～3時30分
6	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 <b>無料法律相談</b> 日時 7月5日(月)午前9時～正午 場所 市民相談室 定員 6人 予約 7月1日(木)午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
7	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
8	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	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
9	育児相談 第2保育所	食改養成講座 午前10時～午後4時 2歳半の健康教室 午後1時15分～2時30分
10		<b>トレーニング講習会</b> ▷日時 7月16日(金)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 7月10日(土)午後2時から受付 (ただし、午後2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円と練習用紙(25cm)を併せてください。
11	臨時休業のお知らせ 7月26日(月) 向日市児童プール ☎931-5277	
12		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
13	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	あそびの広場 午前9時30分～11時30分 向日市ヘルスアップ大作戦 午後1時30分～4時
14	消費生活相談 市民相談室	骨粗しょう症予防教室(治療編) 午前1時30分～午後3時
15	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 食改養成講座 午前10時～午後4時 腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館
16	育児相談 第2保育所	<b>乙訓特設人権相談(7月)</b> 向日市 13日・27日 AM10～福祉会館 長岡京市 8日・19日 AM10～市役所市民相談室 大山崎町 9日・16日・23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■**

水・・・・・・・・・・500cc	じゃがいも・・・・150g
コンソメ・・・・・・7g	たまねぎ・・・・100g
きくらげ・・・・・・4g	にんじん・・・・40g
セロリ・・・・・・20g	キャベツ・・・・25g
トマト・・・・・・200g	グリーンピース・40g
ベーコン・・・・・・30g	

**■作り方■**

- ①きくらげは水につけてもどす。セロリは筋をとっておく。トマトは湯むきをする。
- ②にんじんは1cm角に、①とその他の材料を1.5cm角に切る。
- ③トマトとグリーンピースを残し、②の材料をコンソメスープで少しやわらかくなるまで煮る。そのなかにトマトとグリーンピースを入れひと煮する。

**■エネルギー96Kcal たん白質3.5g カルシウム39mg 塩分1.2g■**

食生活改善推進員が勧める健康料理



旬の野菜をつかって  
**やさいスープ**



- ▶シベリアン・ドリーム  
イリーナ・バンタエヴァ著 講談社
- ▶明日を支配するもの～21世紀のマネジメント革命～  
P・F・ドラッカー著 ダイヤモンド社
- ▶アシスタンスドッグ～障害者の心と身体を支える犬たち～  
有馬もと著 大月書店
- ▶つくっちゃお！城戸崎愛の洋風おかず  
城戸崎愛著 NHK出版
- ▶室内園芸入門～オリジナルガーデニングのすすめ～  
ブティック社
- ▶木版画  
黒崎彰著 NHK出版
- ▶射程圏  
J・C・ポロック著 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

- ▶コラムは誘う エンタテインメント時評1995～98  
小林信彦著 新潮社
- ▶大阪ことば学  
尾上圭介著 創元社
- ▶草原の椅子  
宮本輝著 毎日新聞社
- ▶天に遊ぶ  
吉村昭著 新潮社
- ▶中年以後  
曾野綾子著 光文社

## 向日市消費生活セミナー 受講者募集

日程	テーマ	講師
1 7/8(土)	野菜の流通について	薦川清一郎氏(京都青果合同株専務取締役)
2 7/15(土)	地球にやさしい暮らしをわたしたちから	松本育生氏(環境市民チーフコーディネーター)
3 7/22(土)	悪質商法にご用心！ ペープサート劇	恩田裕子氏 向日市消費者の会
4 8/5(土)	旅はいきいき～上手な旅行術～	宮川光郎氏(日本旅行業協会関西支部事務局次長)
5 7/29(土)	香老舗 松栄堂長岡京工場 (工場見学のための参加はできません)	

■場所 福祉会館 ■時間 午後2時～4時(工場見学は午後1時30分～) ■定員 70人(申込み順)  
■申込み 産業振興課(内線241)へ。  
※工場見学は、現地集合・解散です。高齢者・障害のある人を優先に、市役所からマイクロバスが利用できます。(受講申込み時に乗車の申込みをしてください。)