

年末年始の業務案内

年末年始の市役所の業務は次のようになりますので、ご注意ください。

◆窓口事務
年末は28日(水)まで年始は1月4日(水)から

◆老人福祉センター
年末は28日(水)まで年始は1月4日(水)から

◆市民会館
貸館は、年末25日(日)まで、年始は1月5日(木)から

| 区分 | 年末収集 | 年始収集 |
|--------------|------------------|----------------|
| 可燃物(燃えるゴミ) | 12月31日(日)まで平常どおり | 1月5日(木)より平常どおり |
| 分別収集(燃えないゴミ) | 12月28日(木)まで平常どおり | 1月5日(木)より平常どおり |
| 尿くみとり | 12月30日(土)まで平常どおり | 1月6日(金)より平常どおり |

からあげられた泥の回収の申込みは受け付けません。また、し尿くみとりは、予定表どおりに行いますが、2、3日前後することがありますので、留守にされるお宅は、隣近所に依頼してできる限りご協力ください。また、くみとり作業がしやすいように、くみとり口付近に物を置かないようにご協力ください。

※年始の燃えるゴミの収集は、1月5日からです。収集日以外絶対出さないようご協力ください。

共同募金にご協力ありがとうございます

10月1日から展開された赤い羽根共同募金運動は、みなさまのあたたかい善意とご協力のおかげで、目標額を大きく上回る3942804円が寄せられました。

市長と話す日

日頃、市長と話す機会のない人に、直接市長が要望や相談に応じます。

▷とき 12月17日(土) 午前10時～正午

▷ところ 市民相談室

この募金は、社会福祉施設や社会福祉協議会に配分され、地域福祉のために有効に活用します。



間がだんだん長くなり、これを毎日の日差しの変化に例えて、「たたみの目一つずつ延びる」などと言ったりします。

太陽が再び「元氣」に

ことしの冬至は十二月二十二日。厳密に言うると午後七時三十分です。この時刻に、太陽は地球の最も南側を通ります。冬至の日、北半球では夜が一年のうち一番長くなり、そのぶん昼が短くなります。東京を例にとると、昼の時間は一年中で最も長い夏に比べ四時間短く、約十一時間である地方がたくさんあります。

クリスマスがこの時期

新着図書

- 寺戸公民館図書室に新し本が入りました。
- ▽輝やけ我が命の日日よ 西川喜作著
- ▽風の碧上・下 原田康子著
- ▽ジャパン・ボーイ 大谷 勲著
- ▽耳ぶくろ 日本エッセイストクラブ編
- ▽ダウン症の子をもって 正松公宏著
- ▽愛と光への旅 ジョセフ・P・ラッシュ著
- ▽マイコンウォーズ 田原総一郎著
- ▽紅のちから 岡部伊都子著
- ▽終の花 大原富枝著
- ▽写婚妻 工藤美代子著

中年からの健康

運動は、からだの中の余分にたまった脂肪を減らし、その代わりに筋肉の肥大を促します。さらに、精神をそう快にし、中年以降にみられる体力の衰えを防止する効果があります。

交通機関が発達し、世の中が便利になり、からだを動かすことが少なくなっています。その積み重ねが運動不足となり、老化を促進することにもつながります。

気軽にできる運動

運動をはじめるなら、(1)いつでも(2)どこでも(3)ひとりでもできる運動がよいです。それは、速歩をお勧めします。速歩のコツとして、(1)汗をかいて(2)手を大きく振り(3)背と足をできるだけ

上植野読書会

本を読んで、感想を語り合う楽しい集いです。どうぞご参加ください。

▽日時 1月9日(月) 午前10時～正午

▽場所 上植野公民館

▽テーマ 「この土の器を」 三浦綾子著

乙訓休日応急診療所

☎939-3320

▷診療日 日曜日・祝日 午前9時30分～午後4時

▷診療科 内科・小児科

◆外科については乙訓医師会のテレホンサービス(☎931-3900)です

くらしのカレンダー

| | | | | | |
|--------|--|--------|---|--------|----------|
| 15 (木) | ことばの相談 午後1時30分～3時30分 保健センター 歯みがき教室 午後1時30分～3時30分 保健センター 健康体操 午前10時～正午 保健センター | 21 (水) | 3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター | 27 (火) | |
| 16 (金) | 運動・精神の発達相談 午前9時30分～11時 保健センター 健康体操 午前10時～正午 保健センター インフルエンザ予防接種 午後2時～ 保健センター | 22 (木) | 冬至 無料法律相談予約日 午前9時～ 秘書広報課 ことばの相談 午前9時30分～11時 保健センター 離乳教室 午後1時30分～ 保健センター | 28 (水) | 御用納め |
| 17 (土) | 市長と話す日 午前10時～正午 市民相談室 | 23 (金) | 健康体操 午前10時～正午 保健センター 運動精神の発達相談 午前9時30分～11時 保健センター | 29 (木) | |
| 18 (日) | 衆議院議員総選挙投票日 午前8時～午後6時 | 24 (土) | 無料法律相談 午前10時～正午 市民相談室 運動精神の発達相談 午前9時30分～11時 保健センター | 30 (金) | |
| 19 (月) | 健康相談 午後1時30分～4時 保健センター | 25 (日) | | 31 (土) | 年越し・大はらい |
| 20 (火) | 消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室 3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター | 26 (月) | 健康相談 午後1時30分～3時 保健センター | 1 (日) | 元日 |