図書館案内

ご存じですか

新聞雑誌コーナー

「51種類の雑誌と7タイトルの新聞があります」

■受付時間
午前10時～午後5時40分■
向日市立図書館☎931-1181

図書館で準備している雑誌の一部を紹介します。

旅、実業界、アサヒグラフ、暮らしと健康、私の部屋、家庭画報、NHK趣味の園芸、NON・NO、スクリーン、関西の釣、将棋世界、短歌研究、文芸春秋、アスキー、太陽、NEWTON ETC……

最新号はコーナーで、バックナンバーは貸出しをしています。

健康ひとくち知識

肥満と健康　標準体重

最近少し太ってきたな、どうもお腹が出て来たなと思われる方、まず体重をはかってみましょう。

「肥満」というのは、体に脂肪組織が増加する状態をいいます。しかしこれをはかるには、大がかりな設備を必要とするため、現在は標準体重と自分の体重を比較する方法がとられています。

向日市で毎年行っている基本健康診査での肥満率は、まず標準体重を求めます。**標準体重＝（身長－50）÷2**、そして、**（自分の体重－標準体重）÷標準体重×100**の式にあてはめます。さていくらになりましたか。

この値が－10～＋10なら正常です。＋10～＋20なら肥満傾向で注意が必要＋20以上は肥満で減量が必要になってきます。ある報告によると肥満者には正常な体重の人達に比較して、糖尿病、高血圧、胆石、痛風、心疾患、関節障害、不妊症などが高率でみられるといわれます。それ故に、太り過ぎは健康をおびやかす大敵だといわれるわけです。

太りすぎを簡単に治す方法はありません。忍耐強い食事療法と適度の運動が必要です。

でも一人でやせるのはなかなか大変なことですね。そこで、向日市のスリム教室では、みんなで知恵を出しあいながら楽しく健康的にやせることを目的に開設しています。

肥満率が15以上の方、これまでいろいろなことに挑戦したけれど、結局やせられずにおわった方、一人ではとても無理だとあきらめておられる方この機会にぜひ参加してください。

登記相談

第4火曜日の困りごと相談の会場（市民会館）で登記相談も行います。

4月1日　労働基準法の改正

(1)法定労働時間は週46時間、1日8時間となりました。

(2)3か月単位の変形労働時間制やフレックスタイム制などの変形労働時間制が一定の要件の下に採用できるようになりました

(3)年次有給休暇の最低付与日数が6日から10日に引きあげられました

▽お問い合わせ　京都労働基準局監督課☎241－3211　京都下労働基準監督署☎561－4922

4月のくらしのカレンダー

15（金）		21（木）	乳児（後期）健康診査　午後1時30分～2時45分　保健センター	27（水）	消費生活相談　午後1時～4時　市民相談室 ことばの相談　午前3時30分～午後3時30分　保健センター 三種混合予防接種　午後2時～3時30分　保健センター リハビリ体操　午前9時30分～11時30分　保健センター
16（土）	市長と話す日　午前10時～正午　市民相談室	22（金）	母親教室　午後1時30分～　保健センター 三種混合予防接種　午後2時～3時30分　保健センター 二種混合予防接種　午後2時～3時30分　保健センター	28（木）	
17（日）		23（土）	無料法律相談　午前10時～正午　市民相談室 （予約日　21日(木)午前9時～　）	29（金）	天皇誕生日
18（月）	健康相談　午後1時30分～3時30分　保健センター リハビリ健康相談　午後2時～4時　保健センター	24（日）		30（土）	
19（火）	乳児（前期）健康診査　午後1時30分～2時45分　保健センター 運動・精神発達相談　午前9時30分～11時30分　保健センター	25（月）	健康相談　午後1時30分～3時30分　保健センター	1（日）	
20（水）	消費生活相談　午後1時～4時　市民相談室 歯みがき教室　午後1時30分～　保健センター 献血　午前10時～11時45分　上植野公民館 献血　午後1時30分～3時30分　鶏冠井公民館	26（火）	困りごと相談　午前10時～午後3時　市民会館 登記相談　午前10時～午後3時　市民会館 運動・精神発達相談　午前9時30分～午後3時30分　保健センター	2（月）	

■6月1日は、「人権擁護委員の日」です■