

# 12月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
1 火	税務専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	ヘルスセミナー肥満編 午後1時30分～3時30分 <b>12月の無料法律相談</b> 日時 12月7日(月) 午前9時～正午 場所 市民相談室 予約 12月3日(木) 午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
2 水	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 発達相談(予約制)
3 木	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20分～4時
4 金	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 ことばの相談(予約制)
5 土		<b>困りごと相談</b> 12月8日(火) 午前10時～午後3時 福祉会館
6 日		<b>相談内容</b> ◎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
7 月	無料法律相談 午前9時～正午 (予約日 12月3日午前9時～)	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 <b>エイズ夜間相談・検査(無料・匿名)</b> 日時 12月7日(月) 午後5時15分～8時 場所 向陽保健所 お問い合わせ 保健指導課予防係TEL033-1151
8 火	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	育児グループ 午前10時～正午
9 水	市議会(第2日)午前10時～議場 消費生活相談 市民相談室	3歳児健診 午後1時～2時45分
10 木	市議会(第3日)午前10時～議場 年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館 <b>巡回無料法律相談</b> 日時 12月14日(月) 午後1時～3時 場所 市民相談室 予約 12月10日(木) 午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
11 金	厚生経済常任委員会 午前10時～大会議室 育児相談 第2保育所	ヘルスセミナー肥満編 午後1時30分～3時30分
12 土	<b>ワンポイントアドバイス</b> (市民温水プール) 12月12日(土) 午後5時45分～7時	<b>トレーニング講習会</b> 日時 12月18日(金) 午後7時～8時15分 場所 市民体育館 対象 16歳以上の男女 定員 20人 申込 12月7日(月) 午前9時から受付 (ただし、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円と顔写真(3×2.5cm)を持参して下さい。
13 日	<b>年末・年始休館のお知らせ</b> 12月28日(月) ～1月4日(月) 向日市民温水プールTEL031-5277	
14 月	建設常任委員会 午前10時～大会議室	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 発達相談(予約制) 健康・栄養相談 午後1時30分～3時30分 リハビリ相談 午後2時～4時
15 火	文教消防常任委員会 午前10時～大会議室 税務専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	ツベルクリン反応 午後2時～3時20分 <b>寒い冬を快適に過ごすために、 電器暖房器は使用前に必ず自己点検を!</b> シーズンはじめには使用前に必ず十分 な点検を行い、安全に使用しましょう。 社日本電機工業会TEL03-3581-4843
16 水	総務水道常任委員会 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 乳児後期健診 午後1時15分～2時45分

- 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■

## インフルエンザに 注意しましょう

インフルエンザの多くは、風邪よりも感染力が強く、症状が激しいのが特徴です。風邪やインフルエンザの予防のためには…

- ①手を洗う
- ②うがいをする
- ③マスクをつける
- ④規則正しい生活をする
- ⑤体を鍛える
- ⑥厚着にしない
- ⑦汗をかいたままにしない
- ⑧室内の換気と湿気に注意

子どもの生活を生き生きと活力あるものにするために、子育てを通じて、乳幼児期から生体リズムを作っていく必要があります。

④親子のふれあい遊びを大切に。少し大きくなってくれば、いっしょにお手伝いをするのもよいでしょう。

生体リズムに逆らった生活を続けていると、食欲がない、根気・気力がでない、情緒が不安定になるなどの困った状況に陥ります。

テレビ・ビデオは、子どもの働きかけとは無関係に存在している強烈な刺激物です。ダラダラみせず、時間を決めましょう。

「人間の脳には、からだの働きをコントロールする体内時計が備わっています。体内時計がうまく機能することにより、自律神経やホルモンなどが調節され、規則正しい24時間周期とする生活リズムが整います。」

### 保健計画

## 生体リズムと子どもの健康

### シリーズ⑧

「生体リズムを整える子育てのポイント」  
①早寝・早起きをする。  
②規則正しく3度の食事を摂る。朝食は、体内時計のスイッチを入れるのには欠かせません。  
③昼間は戸外でしっかり遊ぶ。

## 新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181  
一般図書

- ▷本に読まれて 須賀敦子著 中央公論社
- ▷家族をつなぐカウンセリング～家族と自分にやさしくなるために～ 太田仁著 金子書房
- ▷人類の隠された起源 M・クレモ、R・トンプソン著 翔泳社
- ▷バリ食いしんぼう留学記～ル・コンドル・ブルーの日々～ 塚本有紀著 晶文社
- ▷唐辛子の料理 浜内千波著 グラフ社
- ▷正倉院宝物の歴史と保存 米田雄介著 吉川弘文館
- ▷たった15分でできるらくらくストレッチング 永岡書店
- ▷蕪村春秋 高橋治著 朝日新聞社
- ▷大樹の下に 内海隆一郎著 徳間書店
- ▷老人力 赤瀬川原平著 筑摩書房
- ▷バード・アーティスト ハワード・ノーマン著 文藝春秋
- ▷モリー先生との火曜日 ミッチ・アルバム著 NHK出版

## 健康都市へ



向日市長 岡崎 誠之

5万人のふれあいを合言葉に開催しました「向日市まつり」が、好天にも恵まれ、多くの市民の皆様のご来場を得て、成功裏に終わられたことを感謝いたします。

今回で7回目を数える、竹取物語の登場人物に扮した「かくや姫行列」には、沿道からも、数多くのご声援をいただき、この行列も本市の伝統行事の一つとして形作られてきたように思います。とりわけ、今年の行列には、車椅子の方も参加していただき、この向日市まつりの意義である「心のふれあい」が一層深まってきたものと喜んでおります。

平成の時代に芽吹いたかくや姫行列やかくや太鼓など、新しい伝統行事は、市民が気軽に参加できる文化の若木として成長しています。この木をより強く、親しみのもたれるものとして、次の世代に伝えていきたいと考えます。