

2月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
1		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
2	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 午後1時30分～3時30分 2月21日(日)は、水泳記録会のために一般利用はできません 市民温水プール ☎931-5277
3	消費生活相談 市民相談室	2歳半歯の健康教室 午後1時15分～2時30分
4	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 乳児前期健診 午後1時15分～2時45分
5	無料法律相談 午前9時～正午 育児相談 第2保育所	発達相談(予約制)
6		困りごと相談 2月9日(火)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 家庭内の民事調停等
7		
8		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 相続登記無料相談 日時 2月8日(月)午後1時～4時 場所 福祉会館 お問い合わせ 秘書広報課(内線251)
9	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	ヘルスセミナー 午後1時30分～3時30分
10	消費生活相談 市民相談室	3歳児健診 午後1時～2時45分
11	臨時休館のお知らせ 2月22日(月) 向日市民温水プール ☎931-5277	2月の無料法律相談 日時 2月15日(月)午前9時～正午 場所 市民相談室 予約 2月12日(金)午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
12	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
13	ワンポイントアドバイス(市民温水プール) 2月13日(土) 午後1時45分～3時	トレーニング講習会 ▷日時 2月22日(月)午後2時～3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 2月10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) ※受講料1,000円と顔写真3×2.5cmを併せてください。
14		
15	無料法律相談 午前9時～正午 (予約日2月12日(金))	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 リハビリ相談 午後2時～4時
16	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

- 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■

再就職とくたくセミナー

3月11日(木)午前10時30分～
京都府女性総合センター

女性の自立とは

履歴書を書いてみましょう



仕事探しのポイント

面接を模擬体験しましょう

税金と社会保険

自分をモデルに計算してみましょう

■対象 府内在住の再就職を希望する女性80人(多数の場合は抽選します)

■申込み 往復はがきにセミナー希望と書き、住所・氏名・年齢・電話番号・保育ルームの希望の有無を記入の上、2月末日までに京都府女性就業サービスセンターへ申込み。

■お問い合わせ 京都府女性就業サービスセンター ☎692-3443代り601-8047京都市南区新町通九条下ル京都府民総合交流プラザ東館2階

京都府最低賃金

(平成10年10月1日)

日額 5,283円

時間額 661円

京都労働基準局賃金課

☎241-3211

■材料/4人分■

- 白身魚・・・4切れ(80g*4)
- 塩・・・小さじ1
- こしょう・・・少量
- コーン油・・・小さじ4
- グレープフルーツ・・・2個(1kg)
- 人参・・・80g
- 香草・・・4枝

■作り方■

- 1 グレープフルーツは横半分に切って、半分は皮をむいて小房から果肉を取り出し、残り半分は果汁を絞り取る。
- 2 人参は皮をむいて2～3mm厚さの輪切りにする。
- 3 白身魚は塩とこしょうをふる。
- 4 フライパンに油を熱して魚の両面を焼き、グレープフルーツと人参を加えてさっと煮る。
- 5 皿に盛って香草をあしらう。

■エネルギー223Kcal 塩分1.4g ビタミンE2.1g■

食生活改善推進員が進める健康料理



ビタミンEを豊富に含む食品を使って

白身魚のソテー



▶「超」知的生産とパソコン

野口悠紀雄著 アスキー出版局

▶だいじょうぶ!必ず流れは変わる

樋口廣太郎著 講談社

▶人間発見～時代を変革する50人～

日本経済新聞社編 日本経済新聞社

▶信頼できる親馬鹿にしたくなる親

伊藤友宣著 海竜社

▶暦と数の話～グールド教授の2000年問題～

スティーン・J・グールド著 早川書房

▶やさしく作れる伝承のちりめん細工

婦人生活社

▶ワインの知識と相性のよい料理

塩田ノア著 グラフ社

新着図書のご案内

向日市立図書館 Tel.931-1181

一般図書

▶DIYガーデニングが楽しい!

草土出版

▶生涯学習 ヴァイオリンの楽しみ

辻栄二著 春秋社

▶遅咲きの梅

内海隆一郎著 筑摩書房

▶NHKラジオ深夜便 母を語る

速藤ふき子編 NHK出版

▶偶然の音楽

ポール・オースター著 新潮社

健康都市へ



向日市長 岡崎 誠之

今年、向日市では成人の仲間入りをされた方は745人。成人式の会場へは、500人を超える若者が集いました。式辞の中で、「望みは大きく持ち、その望みが達成できなかったときでも、絶望しないうちの大きな心を持って」と、亀井勝一郎氏の言葉を引用し、

はなむけとしました。若者が目を輝かせ一所懸命に取り組みます。その生み出されるエネルギーは、周りの人を元気づけます。向日市は、厳しい財政状況の中ではありますが、「健康都市・向日」の実現に取り組みます。今まさに、その創造性と若さあふれる行動力が必要とされています。このまちに住んでいてよかったといえるまちづくりを進めるためにも、21世紀を担う若者たちの市政への参加を期待しています。