

8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	
2		腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分
3	税務専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	離乳教室 午前9時15分～11時30分
4	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 3歳児健診 午後1時～2時45分
5	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 腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館
6	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
7	むこう愛菜市 8月7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	
8		
9	臨時休館のお知らせ 8月20日(金) 23日(月) 向日市民運動ホール ☎931-5277	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分
10	経営専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	マタニティクッキング 午前10～午後2時
11	消費生活相談 市民相談室	
12	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	
13	育児相談 第2保育所	乙訓特設人権相談(8月) 向日市 24日 AM10～福祉会館 長岡京市 9日・16日 AM10～市役所市民相談室 大山崎町 13日・20日・27日 PM1:30～役場相談室 ※いずれかの相談所へお越しください
14		無料法律相談 日時 8月16日(木)午前9時～正午 場所 市民相談室 定員 6人 予約 8月12日(木)午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
15		
16	無料法律相談 午前9時～正午 (予約日 8月12日午前9時～)	

- 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■

卵・・・・・・・・・・4個	まいたけ・・・・・・・・小1パック
A スkimミルク・20g	プロセスチーズ・60g
水・・・・・・・・・・大さじ2	塩・・・・・・・・・・小さじ4/5
キャベツ・・・・・・・・2枚	B コンソメの素・少々
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個	こしょう・少々
トマト・・・・・・・・1個	マーガリン・・・・・・・・大さじ1
さやいんげん・・・・・12本	

■作り方■

- ①野菜、チーズは適当な大きさに切り、野菜をさっと炒める。
- ②ボールに卵を割りほぐし、Aのスキムミルク液を加えBで調味し、①を混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に②を流し、オーブントースターで加減を見ながら焼く。

■エネルギー203Kcal たん白質13.5g カルシウム206mg 塩分1.8g■

食生活改善推進員が勧める健康料理



栄養バランスに富んだおかず

野菜のキッシュ



- ▶自分を深める！人生を拓け！～漱石の仕事論に学ぶ～ 鷲田小彌太著 講談社
- ▶Yuyuのイングランドおいしいしあわせ 王由由著 東京書籍
- ▶学校を変えよう！ 江川紹子ほか編 NHK出版
- ▶数の民族誌～世界の数・日本の数～ 内林政夫著 八坂書房
- ▶陳建一の四季の中華 陳建一著 日本経済新聞社
- ▶株分け・さし木・とり木・つぎ木 早川満生著 ブティック社
- ▶あなたの手のひら 星野富弘著 偕成社

新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181
一般図書

- ▶沈まぬ太陽～アフリカ編～ 山崎豊子著 新潮社
- ▶言葉の虫めがね 依万智著 角川書店
- ▶母なる色 志村ふくみ著 求龍堂
- ▶東京育ちの京都案内 麻生圭子著 文藝春秋
- ▶赤ずきんの手には拳銃 サイモン・ブレットほか著 原書房

わたしのすすめる **エコライフ** シリーズ③

向日市から、太陽の光と熱を利用する装置を1軒に1台設置して、地球温暖化を防止できればいいと思い、次のとおり提案します。

太陽熱温水器は、市販の良いものがあるので、それを設置します。

太陽光発電装置は、安全で地震・台風などのときも停電の心配もなく、保守点検はバッテリーの液を管理するだけで、設備に投じた資金を回収できます。

わが家で使用中のこのシステムは、現在電気使用量の約5%を賅っています。

この太陽光発電システムは、市販の12Vの太陽電池パネル4枚とコントロールボックス、12Vのバッテリー2台、電圧低下時のAC100Vからの供給を可能とする交直変換器(変圧器100V/24V・整流器・フィルター)から構成されています。

鶏冠井町 片山洋一さん