

9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 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
2	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 1歳9か月児健診 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
3	育児相談 第2保育所	離乳教室 午前9時15分~正午 マタニティスクール 午後1時20分~4時 からだまるごと健康教室 午後1時30分~午後3時30分 市民温水プール
4	むこう愛菜市 9月4日(土)午前9時~ 保健センター	無料法律相談 日時 9月6日(月)午前9時~正午 場所 市民相談室 定員 6人 予約 9月2日(木)午前9時~ 秘書広報課(内線251)へ
5		乙訓特設人権相談(9月) 向日市 14日・28日 AM10~ 福祉会館 長岡京市 8日・20日 AM10~ 市役所市民相談室 大山崎町 10日・17日・24日 PM1:30~ 役場相談室 ※いずれかの相談所へお越しください。
6	無料法律相談 午前9時~正午 (予約日 9月2日午前9時~)	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
7	税務専門相談 午後1時~4時30分 商工会館	乳児前期健診 午後1時15分~2時45分 からだまるごと健康教室 午後1時30分~午後3時30分 市民体育館
8	消費生活相談 市民相談室	結核・がん検診 午前9時30分~11時30分 寺戸公民館 栄養教室 午前10時~午後4時 長岡中央公民館 基本健康診査・がん・結核・大腸がん検診 午後1時30分~3時30分
9	市議会本会議(第2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	結核・がん検診 午前9時30分~11時30分 向陽苑 基本健康診査・がん・結核・大腸がん検診 午後1時30分~3時30分 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時 福祉会館
10	市議会本会議(第3日) 午前10時~ 議場 育児相談 第2保育所	結核・がん検診 午前9時30分~11時30分 物集女公民館 基本健康診査・がん・結核・大腸がん検診 午後1時30分~3時30分
11	ワンポイントアドバイス (市民温水プール) 9月6日(月) 午前10時30分~11時45分 9月14日(火) 午後2時30分~3時45分	全館定期点検のため休館します 9月16日(木)~24日(金) 向日市民温水プール ☎931-5277
12		困りごと相談 9月14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 市等の仕事への意見・要望等 ○民生相談 家庭内の民事問題等
13		結核・がん検診 午前9時30分~11時30分 老人福祉センター 基本健康診査・がん・結核・大腸がん検診 午後1時30分~3時30分 健康相談 午後1時30分~3時30分
14	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	結核・がん検診 午前9時30分~11時30分 寺戸コミセン 基本健康診査・がん・結核・大腸がん検診 午後1時30分~3時30分
15		トレーニング講習会 日時 9月17日(土)午前10時~11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 9月7日(火)午前9時から受付 (ただし、午前8時の時点で20人以上の場合は、抽選を行います) ※参加料1,000円と参加費(3×25cm)を併せてください。
16	厚生経済常任委員会 午前10時~ 大会議室 年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	結核・がん検診 午前9時30分~11時30分 上樺野公民館 基本健康診査・がん・結核・大腸がん検診 午後1時30分~3時30分 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時 福祉会館

- 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■

生さけ・・・240g	つけ汁用
たまねぎ・・・120g	酢・・・50cc
ピーマン・・・20g	しょうゆ・・・50cc
にんじん・・・20g	水・・・1/3カップ
下味用	砂糖・・・大さじ2
酒・・・小さじ2	しょうがのうす切り・・・2枚
A しょうゆ・・・小さじ2	赤とうがらし・・・1本
しょうが汁・・・小さじ1	

■作り方■

- ①さけは、腹骨を抜き、食べやすい大きさに切る。
- ②下味用調味料Aに、さけを20分つける。
- ③さけの汁けを拭き、フライパン(フッソ加工)を熱し、さけの両面を焼く。
- ④たまねぎ、ピーマン、にんじんはせん切りにしておく。
- ⑤つけ汁Bを鍋に入れて、一煮立ちさせ、さけ、野菜をバットに並べて上から熱いつけ汁をかける。赤とうがらしは種を抜き、細い輪切りにして、しょうがのうす切りと一緒に加える。

■エネルギー150Kcal たん白質14.1g カルシウム20mg 塩分1.6g■

食生活改善推進員が勧める健康料理



夏の疲れをいやすさっぱりメニュー

さけの南蛮漬



- ▶LINUXがWindowsを超える日 脇英世著 日経BP社
- ▶ぼくらは物語探偵団 岩辺泰史編著 柏書房
- ▶バリアフリー入門 もりすぐる著 緑風出版
- ▶数は魔術師 ジョージ・ガモフ著 白揚社
- ▶ケビンの観察記~海辺の仲間たち~ ケビン・ショート著 講談社
- ▶パーフェクト・ストーム セバスチャン・ユンガー著 集英社
- ▶おしゃれにうつつ 大橋歩著 幻冬舎

新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181

一般図書

- ▶佐々木小次郎 高橋義夫著 集英社
- ▶風の姿 常盤新平著 講談社
- ▶青空哲学 水上勉 玉村豊男著 岩波書店
- ▶旅の素 阿川佐和子著 旅行読売出版社
- ▶島暮らしの記録 トーベ・ヤンソン著 筑摩書房

くらしの情報

悪質商法にご用心 ①

ご利用ください消費生活相談
水曜日午後1時~4時 市民相談室
専任委員(内線241)

【事例】先日、OLのA子さんは、若い男性の声で「ブランド品が安く買える会員権が当たりました」と電話で呼び出され、ビデオ教材(82万円)をクレジットで購入する契約をしてしまった。しかし、高額な金額を支払えそうもないし、不快感もあり、会員権も含めて解約したい。

【アドバイス】このように、販売目的を隠して、若者を電話などで喫茶店や営業所に呼び出し、言葉巧みに商品やサービスの契約を迫る商法をアポイントメントセールスといいます。

この商法は訪問販売法により、契約書を受け取った日から8日以内ならクーリング・オフによって無条件で解約することができます。

しかし、クーリング・オフ期間経過後は申し出を拒否されたり、高額な違約金を請求されることがあります。相手は巧妙な手口で高額な商品を売りつけようとしているのですから、消費者は安易に呼び出しに応じないなど、慎重な行動をとることが大切です。