

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

お酒との上手な付き合い方

<お酒による健康への影響>

お酒に含まれるアルコールは、気分をリラックスさせコミュニケーションを円滑にしてくれる効果があります。

ただし、適量を超えると、さまざまな生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧)や肝臓病の原因になったり、過度な飲酒はがんや認知症の危険性を高めることもわかっています。この他にも過度な飲酒は、飲酒している本人の健康だけでなく、暴言や暴力といった形で周囲の人にも影響を及ぼすことがあります。

<お酒の「適量」とは>

お酒の適量には個人差がありますが、医学的には純アルコール量で1日20g、不快な酔いの症状が出やすい人や女性、高齢者は10gとされています。

純アルコール20gのめやす

種類	適量
ビール	中びん1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎(25%)	グラス1/2杯(100ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	グラス2杯(240ml)



<お酒の上手な飲み方のポイント>

お酒を楽しむときは自分のペースを守り、一気に飲みなど無茶な飲み方はやめましょう。また、空腹状態でお酒を飲むと酔いが早く回りやすく、胃の粘膜も荒らしてしまいます。おつまみを食べながら飲み、また強いお酒は薄めて飲むようにしましょう。

たとえ適量であっても毎日飲むのは健康に良くありません。週に2日は休肝日を設けるなどして、体に無理のないよう飲みましょう。

また、お酒は飲めば飲むほど強くなるわけではありません。アルコールを分解する能力は人によって違います。飲めない人に無理やり飲ませること、飲めないのに無理をして飲むことはやめましょう。その日の体調に合わせて、適量を楽しむことが大切です。

これから年末年始で酒の機会が増えてくる時期となります。ぜひご自分のペースを守り、楽しく、上手にお酒と付き合いましょう。

Kids generation

「気づき」が重要! アンコンシャスバイアス (無意識の思い込み)

みなさんは次の問題にどう答えますか?

ある日、父親とその息子が車で出かけたが、途中で交通事故に遭ってしまった。運転していた父親と息子はそれぞれ別の救急病院へ搬送された。息子が運ばれた救急病院の手術室で、運び込まれた少年を見た院長はこう言った。「この少年は私の息子です!」さて、この病院の院長と少年はどのような関係でしょうか?

実は「院長は男性」という無意識の思い込みに関する問題だったのですが、答えることが出来たでしょうか。

答えは「母(院長)と子」でした。答えを聞けばとても簡単な問題なのですが、これと同じような「思い込み」は意外と身の回りにもあるかもしれません。こういった無意識の思い込みは「アンコンシャスバイアス」と言い、自分ではなかなか気づきにくいものです。ですが、気づくことが出来れば、他の人をより理解することが出来たり、自分自身の視野も広がるといいます。この記事が皆さんの新しい気づきのきっかけになれば幸いです。

問い合わせ先
企画財政課企画係(32)3112

おいでよ児童館へ!

子育て中のお母さん、お父さんへ

どちらの児童館も
楽しいイベントがいっぱい!
ぜひ遊びに来てくださいね!

ひだまりっこ12月の予定 自由にお越しください! ※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。

月(大林児童館)	火(東原児童館)	水(東原児童館)	木(大林児童館)	金(東原児童館)
1日	2日 ペーパーサート(紙人形劇)	3日	4日 リズム遊び	5日 おやつ作り(当日、材料費をいただきます)
8日 クリスマスリースを作ろう	9日 JAさんとクリスマス飾りを作ろう(当日、材料費をいただきます)	10日	11日 図書館の方による絵本の読み聞かせ	12日 ベビーサイン
15日	16日 誕生会 正月飾りを作ろう	17日	18日 リズム遊び	19日 幼児体操
22日 英語で遊ぼう	23日 クリスマス音楽会	24日	25日 クリスマス会	26日
29日	30日	31日		

一般来館 町内に住む乳幼児から18歳未満の児童(就学前のお子さんは保護者の付き添いが必要です)がいつでも利用できるよう開放していますので、お気軽にご利用ください。
開館日 ●月曜日～金曜日(どちらの児童館もご利用いただけます)
●土曜日…4月～9月は大林児童館、10月～3月は東原児童館をご利用いただけます
開館時間 午前10時～正午、午後1時～6時
※水分補給以外の飲食はご遠慮ください。児童クラブのイベントには参加できません。

児童クラブの様子

ひだまりっこの様子

【各児童館にて】
★受付 午前10時～
★活動開始 午前10時30分～
(詳細はお問い合わせください。)

問い合わせ先 東原児童館(32)5769
大林児童館(32)0154

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。

町関係の年末年始の予定

施設名等	休業日
役場	12月27日(土)～1月4日(日)
大林児童館	12月28日(日)～1月4日(日)
東原児童館	//
やまゆり・雪窓保育園	//
南小学校	12月26日(金)～1月7日(水)
北小学校	//
中学校	//
公民館	12月28日(日)～1月3日(土)
図書館	12月28日(日)～1月5日(月)
博物館	12月27日(土)～1月5日(月)
社会体育施設	12月26日(金)～1月5日(月)
ハートピアみよた	12月29日(月)～1月3日(土)

火葬場(佐久平斎場)		※受付業務は通常どおり役場で行います。
12月29日(月)	休業	
12月30日(火)～12月31日(水)	通常開場	
1月1日(木)	休業	
1月2日(金)以降	通常開場	

問い合わせ先 佐久平斎場 0267(88)8321

ごみ収集		※年始の収集は1月5日(月)生ごみからです。
可燃ごみ	12月26日(金)	
資源物	12月28日(日)	
プラ製容器包装	12月23日(火)	
不燃ごみ	12月24日(水)	
生ごみ	12月25日(木)	

直接搬入ごみ 施設最終開場日		※イー・ステージ(株)への搬入について、詳細はお問い合わせください。
井戸沢最終処分場	12月28日(日)	
イー・ステージ(株)	12月29日(月)	

問い合わせ先 イー・ステージ(株) 0267(23)8885