



【適正飲酒量の目安】

| | |
|---|--|
| ビール (アルコール度数5度) 500ml(ロング缶か中瓶1本) | |
| 日本酒 (アルコール度数15度) 1合(コップ1杯) | |
| 焼酎 (アルコール度数25度) 0.6合(コップ6分目) | |
| 缶チューハイ (アルコール度数5度) 500ml(ショート缶約1本半) | |

※適正飲酒量とは、この量を超えない量です。
※女性や高齢者、お酒の弱い方は、これより少なめに。

あつという間に年末。忘年会やお正月など、お付き合いの席も増えることと思います。
今回はお酒との付き合い方についてお話しします。

食事とお酒は適量を楽しんで
普段なかなか集まらない親戚や友人、友人と会ったときなど、お酒を楽しみむときは楽しみましょう。ただ、あまりに飲み過ぎないように、適正飲酒の量を大幅に超えないように気にしてみてください。適正には個人差がありますが、目安としては左の図くらいの量です。



今月の保健師
林 結花 さん

お酒の飲み方

お酒の後は肝臓にも休息を
お酒を楽しんだ後には、肝臓にお休みをあげましょう。肝臓もずっと働きづめはつらいものです。いわゆる「休肝日」です！自分に置き換えて考えてみてください。365日ずっと休みなしで働く、疲れてしまいますよね。せめて週に1回はお休みがほしいと思いませんか。そうでないと疲れ果てて、きちんと働けなくなりますよね。

休肝日がつくれぬ方は注意
よく「タバコはやめられたけど、お酒はやめられない」というお話を町民の方から聞きます。そうなんです！アルコールには依存性があるのです。いわゆるアルコール依存症ではないと思っただけですが、週に1回もお酒を休めないという方。なぜなのでしょう。それは、アルコールというものが依存性の強い物質だからなのです。

アルコールの依存性の強さは
アルコール以外にも依存性の強い物質には、カフェイン(コーヒー・紅茶など)、ニコチン(たばこ)、薬物(大麻、覚せい剤など)などさまざまありますが、最も身近です。ある研究によると、カフェインとニコチンと比べると、アルコールはタバコよりも依存性が強いのです。アルコールは、意思が強ければやめられるという

**自分らしく過ごすために
～お酒と心の関係～**

▶日時/12月11日(日)
14時～16時

▶場所/町公民館

▶講師/釧路断酒会
会長 横田 國勝 さん

▶参加料/無料

▶申し込み/不要

※託児もありますので、ご希望の方は事前に役場健康推進課までご連絡ください。

簡単なものではないのです。

お酒を休めないと感じたら
お酒を休むことができない自分や家族に気づいたら…。お酒をやめたくてもやめられない場合は、一度相談してください。相談先には、役場や保健所の保健師や釧路酒害相談員、病院などがあります。アルコールの相談はなかなかしづらいものだと思います。個別に相談するのに抵抗があるという方への参加をお勧めします。講演会後に個別に相談することも可能ですので、ぜひ活用してください。

☐相談先

- 役場健康推進課健康推進係 保健師 ☎482-2935(課直通)
- 釧路保健所 保健師 ☎0154-21233(25ページ「心の健康相談」)
- 釧路市酒害相談員 横田さん ☎0154-2977, 0154-22266

2(そば屋につながるので横田さんを呼んでください)



図書館だより

中央2丁目4番1号
☎(よいほんいろいろ)482-1616

開館日/火～金曜日 10時～18時
土・日曜日 10時～17時
休館日/月曜日・祝日・年末年始・図書整理日

**☆本田哲也さん
おはなし会・原画展**

絵本作家の本田哲也さんによる自然にまつわるお話、動物のお絵かきのほか、会場では絵本の原画を展示します。

▼日時/12月17日(日) 13時30分～15時30分(事前申し込み不要)

▼場所/町公民館 講堂

☆休館のお知らせ

図書整理のため、次の日程で臨時休館します。年末年始の休館日も併せてお知らせしますので、ご利用の際はご確認ください。

▼図書整理休館/12月30日(金)

▼年末年始休館/12月31日(土)～1月5日(木)

※新年は1月6日(金)から開館します。

▼今月の休館日/5日(月)・12日(月)・19日(月)・23日(金)(天皇誕生日)・26日(月)・30日(金)(年末整理日)・31日(土)(年末休館日)

新刊案内

マグカップケーキ
本間 節子/著
特別な型なしで、カップ1つあればOK。材料を混ぜたら、レンジで焼くだけ！いつものカップで気軽に作れるのがうれしい！無添加で優しい味わいのおやつを手軽に楽しめます♪

「煽動者」 ジェフリー・ディーヴァー/著 葉室 麟/著

「狐篋のひと」 和田 秀樹/著

「自分だけはいつも自分の味方」 マイケル・ブース/著

「限りなく完璧に近い人々」 柴崎 真木/著

「疲れやすい人の食事 いつも元気な人の食事」 エクスナレッジ/編 飯田 猛/著

「森のたからもの探検帳」 フジコ・ヘミング/著

「たどりつく力」 リサ・パップ/著 石川宏千花/著

「わたしのそばで生きていて」

「少年Nの長い長い旅」

たくさんのお話をお待ちしています！

**おすすめの
新刊**

移動図書館(図書館バス)

Aコース 運行日/12月1日(木)・15日(木)・29日(木)
1月19日(木)

| 停車場 | 停車時間 |
|------------------|-------------|
| 摩周丘幼稚園 | 9:00～9:45 |
| 旧昭栄小学校 | 10:00～10:20 |
| 屈斜路コタン | 11:20～11:40 |
| 和琴小学校 | 12:40～13:10 |
| 川湯支所 | 13:45～14:05 |
| わんぱくクラブ・川湯農村センター | 14:10～14:30 |
| 川湯温泉駅前 | 14:40～15:00 |
| すずらんこども館 | 15:30～16:00 |

Bコース 運行日/12月8日(木)・22日(木)
1月12日(木)・26日(木)

| 停車場 | 停車時間 |
|-----------|-------------|
| 摩周丘幼稚園 | 9:00～10:00 |
| 美留和小学校 | 10:20～10:50 |
| 川湯保育園 | 11:10～11:30 |
| 川湯支所 | 11:40～12:00 |
| 川湯小学校 | 13:00～13:30 |
| 奥春別小学校 | 14:25～14:55 |
| 奥春別森の保育園 | 15:00～15:20 |
| みはらし台こども館 | 15:30～16:00 |

おはなしはらっぱ

テーマ 「冬ですネ！」

☆3日/『なーんだなんだ』『サンタクロースライオン』
『おばけのゆきだるま』

☆10日/『コロちゃんのクリスマス』『おやすみみみずく』
『まよなかのゆきだるま』

☆17日/『おしくらまんじゅう』『サンタがきたらおこしてね』
『すずめ! ゆきのきゅうじょたい』

☆24日/おはなしはらっぱスペシャルだよ! お楽しみに!!

※31日は図書館休館のため、お休みです。

時間/午後1時～ 場所/町図書館
おはなしはらっぱ/毎週土曜日 午後1時

はらっぱスペシャル

「絵本の会
おはなしは
らっぱ」の皆
さんによる
「はらっぱス
ペシャル」が
開催されま
す。

はらっぱスペシャルでは、絵本の読み聞かせのほか、イベントを予定しています。

たくさんの方の参加をお待ちしています!

▼日時/12月24日(日) 13時～14時

▼場所/図書館 絵本コーナー