



【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かと思ってしまう方が、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・ニコチン・アルコールは、どれ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

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 ☎0154-221233(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)

**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。



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

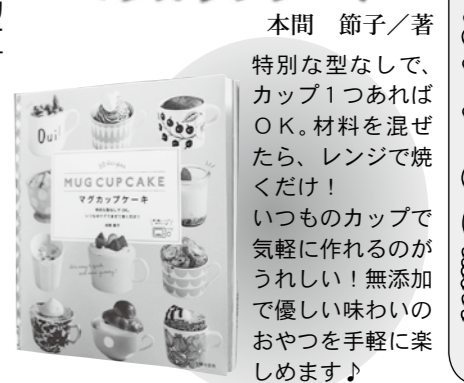
☆休館のお知らせ

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

- 「煽動者」 ジェフリー・ディーヴァー/著 葉室 麟/著
 - 「狐蓬のひと」 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 和田 秀樹/著
 - 「限りなく完璧に近い人々」
 - 「疲れやすい人の食事 いつも元気な人の食事」 柴崎 真木/著
 - 「住まいの3Dしくみ図鑑」 エクスナレッジ/編 飯田 猛/著
 - 「森のたからもの探検帳」
 - 「たどりつく力」 フジコ・ヘミング/著 石川宏千花/著
 - 「わたしのそばで生きていて」 リサ・パップ/作
 - 「少年Nの長い長い旅」
- たくさんのお話が皆様をお待ちしています！

マグカップケーキ



**おすすめの
新刊**

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♪

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』『おぼけのゆきだるま』
☆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』『すすめ！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

