

# すこやかメニュー

## お酒の強い・弱いは生まれつき？

●お酒の強い・弱いは酵素の働きの違い  
 お酒に強い・弱いという性質はもって生まれた遺伝子によって決まっています。

日本人のお酒の飲める割合

### アセトアルデヒドによってもたらされる症状

・顔が赤くなる ・動悸が起きる ・発がんリスク



※上記以外でも頭痛や吐き気、胸焼けなどの症状も現れることがあります

●「お酒に強くなった」は危険？  
 もって生まれた遺伝子は一変わりませんので、お酒の強い・弱いについても変わることはありません。では、お酒に強くなった気がするのなぜでしょうか。

本来、人間の身体は危険なアセトアルデヒドが入ってくると嘔吐をするなど、それ以上アルコールを摂取しないように反応します。この反応はアルコール分解酵素が弱い人ほど強く出ます。しかし、吐きながらでも無理にお酒を飲

み続けていると、やがてアセトアルデヒドに体が慣れてしまい、飲めないお酒が飲めるようになってしまうのです。

「アセトアルデヒドが分解できるようになった」というわけでは決まてないので、これらとても危険な状態です。適量以上の飲酒を続けると知らないうちに発がんリスクを何倍にも高めてしまうおそれがあります。

お酒に強い人も弱い人も適量を心掛けるようにし、また、弱い人や飲めない人は、お酒以外の楽しみを持つことをオススメします。

問合せ先 保健福祉課保健係  
 ☎ IP 53・3155



## 健康カレンダー

2月 16~28日

- 16日(火) 乳幼児健診 13:30~15:00 保健センター
- 18日(木) 運動・口腔教室 10:00~11:30 保健センター
- 19日(金) すっきりスリム教室 13:30~15:30 体育館
- 22日(月) すっきりスリム教室 13:30~15:30 体育館

3月 1~15日

- 3日(水) いきいきクラブなごみ会 10:00~11:00 保健センター
- 8日(月) すっきりスリム教室 13:30~15:30 体育館

町立病院外来診療 2月16日~3月15日

- 整形外科 (午前のみ)
  - 2月16日(火)、3月2日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
  - 2月17日(水)、24日(水)、3月3日(水)、10日(水)
- 眼科 (午後)
  - 2月16日(火)、3月2日(火)、3月9日(火)
- 皮膚科 (午後)
  - 2月19日(金)、3月5日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

### 今月の健康標語

大切に！ みんながほしがる 健康を (赤川3 前田 ころろさん)

# 戸籍の窓

## ごめいふくを お祈りします

12月24日

横井光義さん 90歳 (南札比内1)  
煙山トシさん 89歳 (麻生)

1月1日

佐々木和彦さん 63歳 (北農場1)

1月5日

山田勤さん 76歳 (南札比内1)

1月7日

澤山美佐子さん 84歳 (麻生)

## ご厚志ありがとうございました

青少年健全育成基金へ

●亡夫の生前のお礼として

中西房子様 (赤川1)

100,000円

(故隆様)

☺社会福祉協議会へ

●社会福祉のために

(財)北海道信用金庫ひまわり財団 様

(札幌市)

100,000円

●亡母、亡弟の生前のお礼として

村形壮規様 (東京都)

100,000円

(故壽子様、故裕司様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

### 【編集後記】

本号では、公共交通、まちづくり、成人式などさまざまな記事を取り上げました。まちづくりの記事では、「まずは未来について考え、誰かと話し、共有する」それがまちづくりの第一歩と書きました。きっと誰でもできそうですね。豊かな発想は、些細なことや雑談から生まれるものです。ぜひ、自分で思考され、明るく未来志向なお話を誰かとしてみませんか。

# 図書館だより

開館日 毎週月～土曜日  
開館時間 午前10時～午後6時  
貸出 午後5時30分まで

おすすめ図書  
「一橋桐子(76)の犯罪日記」 原田ひ香 著  
「偽札、闇金、詐欺：どれが一番長く刑務所に入れるの？」 柳美里 著  
「オルタネート」 加藤シゲアキ 著  
「夜明けのすべて」 瀬尾まいこ 著  
「復讐の協奏曲」 中山七里 著  
「おぼんでございます」 桜木紫乃 著  
「棚からつづ貝」 イモトアヤコ 著  
「カリスマ保育士でい先生の子育てで困ったら、これやってみ！」 坂木司 著

「老親の面倒を見てきた桐子は、気づけば結婚もせず、76歳になっていた。わずかな年金と清掃のパートで細々と暮らしているが、貯金はない。同居していた親友のトモは病気で先に逝ってしまった。唯一の家族であり親友だったのに...」  
このままだと孤独死して人に迷惑をかけてしまう。絶望を抱えながら過ごしていたある日、テレビで驚きの映像が目に入る。収容さ

れた高齢受刑者が、刑務所で介護されている姿を。これだ！光明を見出した桐子は、「長く刑務所に入っている犯罪」を模索し始める。

新着図書  
「JR上野駅公園口」

### 日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。皆さんぜひご利用ください。

2月14日(日) 10:00～13:00

### 休館日

2月7日、11日、15日、21日、23日、28日

## おはなし会

おはなし会を開催します!

当日はハーモニカや大型かみしばいなどをおこないます。ぜひご家族皆さままでお楽しみください!

開催日 2月13日(土)

時間 10:30～11:15

場所 月形町図書館



インターネットで蔵書検索  
「図書検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53-3677

## 月形川柳社の作品

朝日浴びキラキラ光る雪乱舞

本間 柳子

行かずしてテレビで買える味めぐり

富田 みよこ

雪の中寒さこらえて猫かぶり

石川 清柳

新年の声に合わせる濃いコーヒー

高崎 恵子

ウイルスにいつそう冷え込む北の街

灯矢 えみこ

