

すこやか×ビール

お酒の上手な飲み方

ついついお酒を飲んでしまいう時期、年末年始でお酒をたくさん飲まれた方も多いのではないのでしょうか。今一度、自身のお酒の飲み方を振り返り、健康に配慮した飲み方を身につけましょう。

「健康に配慮した

○飲酒前または飲酒中に食事をとる

飲酒前または飲酒中に食事をとることで、血中アルコール濃度の上昇スピードを抑えます。「すきつ腹にキュー」と一杯は、食道から胃の粘膜をアルコールで傷めてしまいますし、急激に血中濃度を上げて体に不要な負担をかけ、百害あって一利なしです。

○飲酒の合間に水や炭酸水を飲む

水などを飲むことで、その分、飲酒量が減ることを期待

しています。途中でノンアルコール飲料を挟むのもおすすめです。

○あらかじめ量を決めて飲酒する

これができれば苦労はしません。二次会には行かない「お酒を断りづらい人の隣には座らない」といったご自身で守れるマイルールを見つけてください。

○「飲酒日記」を活用して自分の飲酒パターンを把握

「飲酒日記」の活用もおすすめです。手帳やカレンダーに「いつものメンバー」というものの店で、ビール中ジョッキ3杯」といったあんばいで飲酒の記録をつけます。そして、週末にその1週間を振り返り、「おいしく楽しいお酒↓○、飲まなくてもよかったお酒↓×、どっちでもよかったお酒↓△」といった具合に「○△



×」で区分して、飲み方を振り返ってみてください。こうすると、飲酒するシーン別に自身の飲酒パターンが見えてくるはずですよ。×や△が減って○が増えるように、メリハリをつけることでおいしいお酒を楽しめるようになるのではないのでしょうか。



保健センターからの

お知らせ

精神科医師によるこの健康相談会を開催します

「最近眠れない・・・やる気がでない」、「専門医に相談したいけど、病院に行くのは抵抗がある・・・」などの悩みや不安を抱えている方やご家族を対象に次のとおり相談会を行います。個人の秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。（事前予約制となります）

日時 3月5日(水) 午前10時～正午

場所 保健センター

講師 月形町立病院 精神科出張医 田辺 康先生

※詳細は同封の折込みチラシをご覧ください

問合せ先 保健福祉課保健係

☎IP53・3155

今月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。

なお、前日までの事前申込が必要です。

日時 2月12日(水) 午後1時～午後2時30分

場所 交流センター

相談内容 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償問題など

申込期限 2月10日(月)

申込・問合せ先 保健福祉課地域福祉係

☎IP53・3155



今月の健康標語

貯まってる？ きれいな肺への 健康貯金 (新富2 石川 芽依さん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

12月12日
おも 谷 賢 治 啓介・静香
(北農場1)

ごめいふくを お祈りします

12月16日
澤 山 實さん 89歳 市北1

12月24日
浦 崎 清さん 80歳 赤川1

12月30日
高 橋 晴 海さん 99歳 赤川3

1月2日
北 地 宣 章さん 66歳 赤川3

ご厚志ありがとうございました

月形町立病院へ

●亡き父の生前のお礼として
中 谷 仁 美 様(札幌市)
吉 田 和 枝 様(北農場1)
1,000,000円 (故澤山實様)

☎社会福祉協議会へ

●社会福祉のために
一般財団法人 北海道信用金庫
ひまわり財団 様(札幌市)
100,000円

●亡き義父の生前のお礼として
植 松 智 美 様(南札比内2)
50,000円 (故廣様)

ご存じですか？

過去の広報紙や折込みチラシは町のホームページからさかのぼって見るができます。

読みたい号のPDF版からご覧になることができますので、ぜひご利用ください。



広報紙リンク▲



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

新着図書

「シルバー保育園サンバ」

中澤 日菜子 著

銀治は定年退職後に妻から離婚され、孤独で怠惰な日々を送っていた。そんなある日、ひよんなことから保育園の嘱託職員となるはめに。子どもと女性が大の苦手の銀治だったが、子どもたちもだんだんつき、徐々に保育士たちとも打ち解け、心に少しずつ変化が生まれる。その頃、すっかり疎遠に

新着図書

「夜刑事」

大沢 在昌 著

「連続殺人鬼カエル男完結編」

中山 七里 著

「婚活マエストロ」

宮島 末奈 著

「二生スタスタ歩ける体になる整形外科ヨガ」

井上 留美子 著

「おかず鍋」

吉田 愛 著

close

休館日

2月

2日、9日、11日
16日、23日、24日

3月

2日、9日、16日
20日、23日、30日

臨時休館(蔵書点検)

2月17日-20日

次の

おはなし会



おはなし会を開催します。絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。

ぜひお越しください！

開催日 2月15日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館

2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 53・3677

今月の表紙

今月の表紙は「二十歳を祝う会」での集合写真です。色鮮やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ15人の新成人たちは、多くの来賓や保護者が見守る中、緊張した面持ちで式典に参加し、それぞれの夢を胸に大人への一步を踏み出しました。式典の後は、懐かしい顔に思い出話や近況報告など話に華が咲き、楽しい時間を過ごしていました。

トピック1に当日のようすを掲載していますのでご覧ください。