

トピックス

市政のいき

おしらせ

育児情報

カタノのチカラ
みんな大好き！おこねちゃん

まちノート
in Katano

相談室

図書だより
ごみ収集日

サークルボード

成人式
時 31年1月14日(祝)午前10時30分(午前10時受付開始)
場 星の里いわふね
対 市内在住で、30年度中に成人を迎える人
※無料 持案内はがき(対象者に12月上旬に送付)
※転入・転出等ではがきが届かない人も参加できますので、直接ご



桂南天

桂南天の会 其の12

時 31年1月27日(日)午後1時30分開場、2時開演
場 星の里いわふね
対 小学生以上 定 70人
※前売り券1000円 当日券1500円
出演者 桂南天他2人
申 12月3日(月)から、星の里いわふね
※窓口は午前9時、電話予約は午前10時から
※当日参加できない人には、青年の家で記念品をお渡しします。1月16日(水)～31日(木)に案内はがきをご持参ください。
問 青少年育成課

冬休み短期水泳教室募集
時 1期:12月22日(土)～25日(火) 2期:31年1月4日(金)～7日(月) 午前8時30分～9時30分
場 いきいきランド交野



スポーツ

古文書整理作業の公開
時 12月8日(土)午後1時～4時
場 倉治図書館2階 視聴覚室
※無料
指導 大阪大学大学院文学研究科 村田路人教授
申 直接会場
問 社会教育課 文化財係



来場ください。
※危険物や酒類の持ち込みはできません。
※当日はハタチ基金の募金箱設置予定。
※当日参加できない人には、青年の家で記念品をお渡しします。1月16日(水)～31日(木)に案内はがきをご持参ください。
問 青少年育成課

ワタシは一体 ナニジンなんだろう
時 12月8日(土)午後1時30分～3時(午後0時30分開場)
場 ゆうゆうセンター4階 交流ホール
対 ハンガリー生まれのユタヤ人 ピーター・フランクルさんが、様々な差別を受け、亡命し、世界各地に住んで感じたことなどの講演と大道芸の披露

あなたの人権 守られていますか
時 12月8日(土)午前10時～正午
場 ゆうゆうセンター2階 集団指導室 対 人権擁護委員による職場・近所・家庭等での問題や困りごと相談
申 人権擁護委員会事務局(人権と暮らしの相談課内)



人権

対 3歳～中学生 定 各50人
¥ 5500円
申 12月6日(木)午前9時15分から、いきいきランド交野プールフロント(☎894-1187)

災害ボランティアについて知ろう
時 12月19日(水)午後1時30分～3時
場 ボランティアセンター
対 市内と周辺在住、在勤、在学の人 ※無料
内 台風21号の被害を受けた人へのボランティア活動や、役割について紹介
申 ボランティアセンター

歳末たすけあい運動にご協力ください
みなさんからの募金は、地域福祉の推進活動に活用します。
時 12月1日(土)～スローガン「つながり ささえあう みんなの地域づくり」
問 交野地区募金会(社会福祉協議会内)



福祉

定 450人(当日先着順)
¥ 無料
問 人権と暮らしの相談課

パブリックコメントの実施
28年4月の自殺対策基本法の改正を受け、自殺対策の方向性を示す「交野市第3期地域福祉計画(自殺対策編)」の策定に向け、意見を募集します。
時 12月10日(月)～31年1月10日(木)
※案の閲覧場所 市ホームページ、市役所本館2階情報公開コーナー、ゆうゆうセンター1階 障がい福祉課
対 市在住・在勤・在学の人、市内に事業所(事務所)がある人や法人・団体、市税の納税義務がある人や法人・団体、この案件に利害関係のある人や法人・団体
申 意見書(様式自由)に住所・氏名(団体名を記入し、1月10日(木)(消印有効)までに、障がい福祉課へ持参、郵送、FAX、Eメール(〒576-0034 天野が原町 5-1-1 ☎895-6095、hukusi@city.katano.osaka.jp)

しめなわ作り
お正月に家族で一緒に作ったしめなわを飾ってみませんか。
時 12月15日(土) 午前の部:9時30分～正午、午後の部:1時～3時30分
場 ゆうゆうセンター1階ロビー
定 各30人(先着順) ※無料
講師 交野古文化同好会
持 はさみ、持ち帰り用の袋
備 作業ができる服装
申 12月3日(月)から、高齢介護課

野鳥のブローチ教室
時 12月16日(日) 午前10時～午後3時
場 青年の家 学びの館
内 木彫りでかわいい野鳥のブローチ作り(成人向け)
※幼児・小学生は保護者同伴
定 20人(先着順) ※無料
指導 ブローチ同好会
持 弁当、飲み物、水彩絵の具、細い筆、水入れ
申 12月4日(火)から、いきものふれあいセンター



このマークは、「おりひめ健康ポイント」対象の講座などです。詳細は、市ホームページをご覧ください。

電話番号案内 市外局番 072

市役所	TEL 892-0121	環境事業課(ごみ)	TEL 892-2471
【本館】秘書広報課、政策企画課、財務課、財産管理課、総務課、人事課、地域振興課、税務室、市民課、医療保険課、会計室、行政委員会事務局(選挙管理委員会事務局)、議会事務局、土地開発公社、公共施設等再配置準備室		粗大ごみ予約受付センター	TEL 891-5374
【別館】都市計画課、第二京阪道路沿道まちづくり推進室、開発調整課、営繕課、道路河川課、下水道課、緑地公園課、環境衛生課、農政課・農業委員会		乙辺浄化センター(し尿)	TEL 892-2472
【第2別館】危機管理室		青年の家	TEL 892-7721
【環境事業所内】環境総務課		社会教育課、青少年育成課	
星田出張所	TEL 891-2031	社会教育課文化財係	TEL 893-8111
ゆうゆうセンター	TEL 893-6400	教育総務室	TEL 810-0530
福祉総務課、生活福祉課、障がい福祉課、高齢介護課、消費生活センター		学校管理課、学校規模適正化室	TEL 810-8010
人権と暮らしの相談課	TEL 817-0997	指導課	TEL 810-0522
健康増進課	TEL 893-6405	青年の家図書室	TEL 893-4881
子育て支援課	TEL 893-6406	学校給食センター	TEL 891-0098
こども園課	TEL 893-6407	星の里いわふね	TEL 893-3131
社会福祉協議会	TEL 895-1185	星田西体育施設	TEL 893-7721
地域包括支援センター	TEL 893-6426	第1児童センター	TEL 893-1144
こどもゆうゆうセンター	TEL 892-3077	いきいきランド交野	TEL 894-1181
ファミリー・サポート・センター	TEL 893-0757	倉治図書館	TEL 891-1825
ボランティアセンター	TEL 894-3737	歴史民俗資料展示室	TEL 810-6667
シルバー人材センター	TEL 893-0430	いきものふれあいセンター	TEL 893-6520
		消防本部・署	TEL 892-0119
		総務課、予防課、警備課、通信指令室	
		水道局	TEL 891-0016
		総務課、工務課、新浄水施設整備室	
		星の里浄水場	TEL 893-6281
		浄水課	
		水道サービス株式会社	TEL 894-0105

おかけ間違いのないようご注意ください。

福祉

大塚ろうあ者成人式

時 31年1月13日(日)午前11時～午後3時30分 場 谷町福祉センター 内 式典とアトラクション(懇談会など)

対 30年度中に成人を迎える、市内の学校に在学したことがある聴覚障がい者

※ 新成人とその親は無料。その他の参加者で、式典後のアトラクション参加者は2000円

申 問 ①住所②氏名③生年月日④FAX番号を、電話・FAXで(公社)大阪聴力障害者協会事務局(☎06・6761・1394 (F)06・6768・3833)

手話講習会上級講座

時 31年1月9日(水)10時～正午(初回)全8回 場 ゆうゆうセンター

対 市内在住・在勤・在学中で日常生活程度の手話ができ、将来市登録手話通訳者として登録を希望し、府手話通訳者養成講座の受講を目指す人 ※子ども同伴不可 定 15人(先着順) ※ 無料(教材費は実費)

費は実費) 申 問 ①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話・FAX⑤手話の学習経験を郵送・電話・FAXで12月21日(金)へ必着)までに、障がい福祉課(〒576-0034 天野が原町5-5-1 (F)895・6065)

障がい者医療助成

対 次のいずれかに該当する人 ①身体障がい者手帳1・2級を持っている ②療育手帳Aを持っている ③療育手帳B1と身体障がい者手帳3～6級を持っている ④精神障がい者保健福祉手帳1級を持っている ⑤難病等の受給者証を持っている

障がい者週間

12月3日(月)～9日(日)は障がい者週間です。 この週間は、障害者基本法の基本原則である「地域社会における共生等」「差別の禁止」「国際的協調」について、みなさんの関心と理解を深め、障がい者があらゆる分野の活動への参加を促進するために設けられています。

要約筆記体験講座

時 ①31年1月23日(水)午前10時～正午、午後1時～2時②1月31日(木)午前10時～正午③2月7日(木)午前10時～正午 場 ゆうゆうセンター①お年寄り健康教室・体験学習室②③団体共用ルーム1

対 市内在住・在勤・在学の人 ※子ども同伴不可 定 20人(多数の場合は抽選) ※ 無料(教材費100円) 申 問 ①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話・FAX番号を12月27日(木)へ必着までに郵送・電話・FAXで、障がい福祉課(〒576-0034 天野が原町5-5-1 (F)895・6065)

音訳ボランティア養成講座受講者募集

時 31年1月23日～3月13日の水曜日(全8回) 場 ゆうゆうセンター3階 団体共用ルーム2、ボランティアセンター1階 活動室

対 視覚障がい者に、必要な情報を音声でわかりやすく伝えるための基本技術やデジタル録音の基本を学ぶ 定 20人 ※ 無料(教材費は実費) 持 筆記用具 申 問 障がい福祉課

献血にご協力ください

時 12月21日(金)午前10時～正午、午後1時～4時30分 場 市役所別館前 問 福祉総務課

国民年金基金

国民年金基金は、自営業者など国民年金の第1号被保険者が安心して老後を過ごせるように、老齢基礎年金(国民年金)にゆとりをプラスする公的な年金制度です。 60～64歳の人や、海外に居住する国民年金任意加入者も加入できます。

問 府国民年金基金(☎0120・65・4192) 年金事務所からのお知らせ 国民年金の加入や各種変更の手続きの際には、基礎年金番号を確認します。本人確認書類(免許証など)、年金手帳を持参ください。 ※年金手帳を紛失した場合は、ご相談ください。 問 医療保険課 枚方年金事務所(☎846・5011)

保険料納付確認書を発行します

国民健康保険、介護保険、後期

高齢者医療保険制度の加入者で、年末調整などで30年中に支払った保険料の総額が必要人は、各保険料納付確認書を発行します

ので、各担当課に申請してください。 30年中に普通徴収(口座振替や金融機関等での納付)で納付した人には、確定申告用の納付済額確認書を1月下旬に送ります。

※特別徴収(年金天引)で納付された保険料は、含まれていません。日本年金機構から送られる年金の源泉徴収票で確認ください。 問 国民健康保険・後期高齢者医療・医療保険課 介護保険：高齢介護課

税

税の障がい者控除

65歳以上で、身体障がい者手帳や療育手帳・精神障がい者保健福祉手帳などの交付を受けていない人でも、同等の障がいがあると認定された場合は、所得税や住民税の障がい者控除の対象となる場合があります。控除を受けようと思う人は、まず認定が受けられ

るかご相談ください。 対 常に寝たきりの状態の人・精神上的の障がい日常生活に支障をきたすような症状の人・行動があり、意思疎通が困難で介護が必要な人

・大阪府障がい者自立相談支援センターなどの知的障がい者(軽度・中度・重度判定に準ずる人)・身体障がい者手帳(1～6級)の障がいに準ずる人 ※今回の申請(30年中の状況)は、31年度の確定申告で適用されます。 問 高齢介護課

小学生の「税に関する習字」優秀作品

税を考える週間に募集した、小学生の税に関する習字展の優秀作品が決まりました。受賞者は次のとおりです。(順不同)

- 市長賞 和泉絢音さん(藤が尾小2年)
- 金賞 近藤由依さん(交野小2年)
- 銀賞 宗石武流さん(交野小2年) 田中優乃さん(郡津小6年)

税金の納期月

12月は市・府民税第4期分の納期月です。 期限の12月25日(火)までに納めてください。 問 税務室

下水道課からのお願い

家庭から出る汚水を側溝や水路に流すと海や川を汚してしまいます。水酸化工事を行い公共下水道へ流すことで、汚水は下水処理場で処理され、きれいな水で河川に放流され、水のリサイクルができます。

排水設備工事は市指定工事店で

最近、市指定工事店以外の水洗

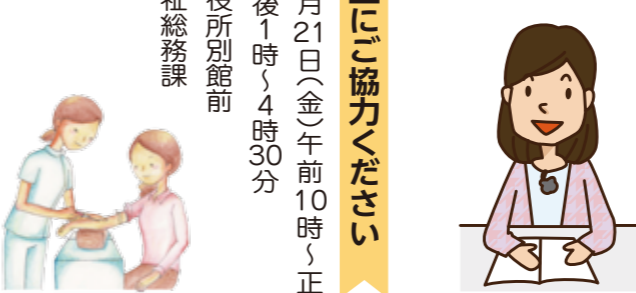
年末年始の消防特別警戒

12月27日(木)～30日(日)の夜間、市内を巡回して火災予防を呼びかけるなどの重点特別警戒を実施します。

年の瀬は、暖房器具を使用する機会も多くなりますので、火気や暖房器具の使用には十分注意してください。 問 消防本部予防課(☎892・0012)

消防出初式

消防職団員等の士気高揚を目的とし出初式を行います。 時 31年1月13日(日)



借金問題解決のための土・日無料相談会

12月8日(土)・9日(日)午前10時～午後4時 場 近畿財務局 内 弁護士への面談(要予約) ※ 無料 問 近畿財務局 相談窓口(☎06・6949・6523)



30.12.01 ※各問い合わせ電話番号は、22ページの「電話番号案内」を参照してください。



交野いきいきマルシェ おりひめの駅

時 12月16日(日)午前10時～午後3時 **場** いきいきランド交野
内 地場産野菜の直売や物産の販売、子どもじゃんけん大会、ステージイベント
※パフォーマーや出店登録者も随時募集します。
問 交野いきいきマルシェおりひめの駅運営委員会事務局(地域振興課内)



市同居・近居 促進事業補助金制度

市内に住む親世帯との同居・近居を目的とした、子世帯の住宅の購入や改修(市内に限る)に係る費用に対して、上限額20万円の補助金を支給します。

対 次の要件を全て満たす人
① 30年4月1日～31年4月31日の間に市外から市内へ引越した住民票の異動を行っている
② 申請日時時点で親世帯が市内に5年以上居住している
③ 申請日時時点で親世帯との同居や近居を目的とした住宅の購入・改修を行っている
④ 子世帯が市内に転入する前までに1年以上市外に居住しており、中学生以下の子どもがいる
⑤ 子世帯もしくは親世帯が市内に所有するもので、子世帯が居住するためにいずれかの名義で所有権保存登記または所有権移転登記をしている
⑥ 住宅の購入・改修が28年4月1日以降の契約である
⑦ 建築基準法やその他の法令に基づき適正に建築された住宅である
補助金額 費用の総額(住宅の購入および改修費用と引越し費用の合計額)総額が20万円以下となる場合、補助額は工事費用と引越し費用を合わせた額となります。
詳細は、市ホームページ

(<https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2018032800053/>)
申 問 都市計画課



都市計画の縦覧

東部大阪都市計画地区計画(私部南第2地区)の案を策定するため、素案の縦覧を行います。
素案に対して意見を述べたい人は、意見書を提出することができます。
縦覧期間 12月21日(金)～31年1月11日(金)午前9時～午後5時30分
縦覧場所 都市計画課
計画位置 私部南4丁目地内
申・**問** 意見書に住所・氏名・私部南第2地区計画と記入し、31年1月18日(金)までに、都市計画課に持参・郵送(T576-8501〈住所記入不要〉)

職員出前講座

市の職員がみなさんの元へ出て話をしてくれる職員出前講座を開いています。

青少年コーナー 通学路

6月の大阪北部地震以降、通学路にブロック塀のあるせまい道が危険なため、極力避けるよう変更されて、あまり使っていなかった信号の無い横断歩道も使うようになりました。

今までは、交通事故の危険が少ない道が安全と考えていましたが、地震によりブロック塀など今まで思いもしなかったものも危険と分かり、あらゆる場面に危険があるのだと考えながら、登校を見守ることが大切だと気付きました。

ただ、気付いたのは危険だけではありません。通学路変更当初は、通勤時間で車やバイクが絶えない中、合間を狙って児童を誘導するのに苦労しましたが、最近は横断歩道前で止まってくれる車も増え、ドライバーの温かい心遣いにも気付けたのは良かったと思います。

問 青少年育成課

場 SBキャリアアカレッジ梅田校
〒 テキスト代1万円
対 託児対象年齢 生後6か月(開校日時点)～就学前
申 12月20日(木)～31年1月11日(金)に居住地を管轄するハローワーク
問 府人材育成課委託訓練グループ(☎06・6210・9530)

就業活動を応援します
厚生労働省一般職業能力適性検査で適性を測定します。
時 12月12日(水)午後1時～3時30分 **場** ゆうゆうセンター
対 市内在住の15～39歳で就労を目指している人
定 4人(先着順) **〒** 無料
申 問 12月3日(月)から、人権と暮らしの相談課

**保育士
就職・復職セミナー**
時 12月14日(金)午後1時30分～3時30分 **場** ハローワーク枚方セミナールーム
対 保育士としての就職を目指している人(保育士資格の有無は問いません) **定** 50人 **〒** 無料
申 問 ハローワーク枚方(☎841-3363 内線44井)



教育

新小・中学生の就学説明会と就学届の提出

詳細は31年1月7日(月)配布・郵送予定の「就学通知書」をご覧ください。
小学生の就学説明会
時 31年2月22日(金)
場 各就学予定校
対 24年4月2日～25年4月1日生まれの子どもと保護者
中学生の就学説明会
時 場 31年1月23日(水)、第一・三・四中学校
31年1月24日(木)、第二中学校
対 18年4月2日～19年4月1日生まれの児童の保護者
就学届の提出
期限 31年2月1日(金)
※市立以外の学校へ就学する場合や、入学までに転出予定の場合には、その旨を記入してください。
提出方法
小学校・郵送される就学届を返信中学校・通学中の市立小学校へ提出(市立以外の小学校に通学して

モノシエアリング制度

公用車・備品・会議室などを貸し出しています。貸出時間や申し込み方法などはお問い合わせください。

対 市内で公益性・公共性の高い活動を行う地域コミュニティ団体・市民活動団体
対象活動 地域清掃、まちづくり活動、市の活性化に繋がる活動など

貸出公用車 ダイハツ・ハイゼット(A・T軽トラック)
貸出備品 プロジェクター、スクリーン、発電機 投光器、ワイヤレスアンプ、ラミネーター、草刈り機など

貸出会議室 市役所別館1階みんカフェ会議室
問 地域振興課

しごと・求人

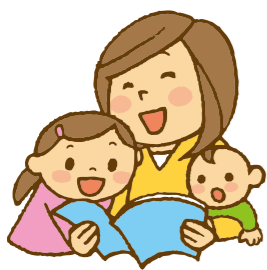
ひとり親家庭の父母優先枠付 受講生募集
優先枠の申込資格 ハローワーク所長の受講おっせんを受けることができるひとり親家庭の父母
※資格や詳細は、ハローワーク

いる場合は返信用封筒で郵送) **入学指定校について**
変更の申し立てが可能です。申し立てがあった場合は教育委員会が定める要件に基づいて検討し、可否を決定します。
申 立期限 31年1月31日(木)
問 学校管理課

子育て

子育て支援者交流会

時 12月14日(金)午後2時～4時
場 ゆうゆうセンター2階 お年寄り健康教室、体験学習室
内 他市での取り組みを参考に、子どもの貧困、居場所づくりについて考える
定 50人
〒 無料
申 問 12月7日(金)までに、子育て支援課(☎9802・0525)



子育て 星の里いわふね 親子教室(冬の部)

Table with 4 columns: 月曜クラス(各9組), 水曜クラス(各9組), 木曜クラス(各10組), 時間/内容

時 月曜クラス:31年1月7日~3月25日の月曜日(祝日を除く) 水曜クラス:31年1月9日~3月20日の水曜日(2月13日を除く)

児童扶養手当制度

父母の離婚など(死亡、障がい等)により、父または母と生計を同じくしていない児童18歳になつてから最初の3月31日までの児童、一定の障がいがある場合は20歳未満の児童を監護する母、監護し、かつ生計を同じくする父、または父母以外で児童を養育する人に支給されます。

受給資格がなくなったとき(婚姻(内縁含む)、父母の帰還、児童を養育しなくなった等)は、すぐに届け出をしてください。 ※受給には、公的年金給付との支給調整や本人と扶養義務者(同居の親族)の所得制限、支給要件などの条件があります。

就学時健康診断(内科検診)

10~11月に各学校で実施した歯科検診に加えて、市内各医療機関で受診してください。 子どもの健康状態を把握するための大事な機会です。 受診期限 12月26日(水)まで ※期限を過ぎると、保護者負担となります。 場 市内医療機関(歯科検診時に配布した一覧のとおり)

お酒健康塾

時 31年1月26日(土)午後2時45分~6時 場 山野酒造 ※試飲があるため、自動車・自転車での来場は禁止します。 対 20歳以上の飲酒習慣のある人で、おりひめ健康ポイント事業に参加できる人(今年度すでに応募済みの人も可) 定 24人 費 1000円(お土産付き)



健康ポイント 介護予防・高齢者スポーツ講習会「気功」 気功は、心身のバランスや自然

治療力、免疫力を活性化させるといわれています。 時 31年1月21日(月)・22日(火)・24日(木)・25日(金)午後1時45分~3時15分 場 ゆうゆうセンター3階 研修室 対 市内在住で65歳以上の入 定 40人(先着順) 費 無料 講師 松田京子さん 持 飲み物 申 12月3日(月)から、高齢介護課

元気度知ろう会「口腔機能測定」

時 12月10日(月)口腔機能測定の実施、実技の体験など ②17日(月)結果の返却、お口の機能アップに関する取り組みの紹介など。午前9時40分~11時10分 場 ゆうゆうセンター1階 審査会室 対 65歳以上の市民 定 20人(先着順) 費 無料 持 飲み物、②は歯ブラシ・コップ2個・タオル 申 12月3日(月)から、高齢介護課

1月分センター健(検)診追加募集

時 31年1月8日(火)・18日(金) 21日(月) 場 ゆうゆうセンター1階 休日

診療所 定 若干名(先着順)

対 ①「わが家の健康管理」を参照 ②特定健診(国保加入者のみ)、びちびち健診、各がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸)、肝炎ウイルス検診・結核検診 ※胃がん検診受診者のみ、追加で胃リスク検診が受診できます。 ※がん検診は自覚症状のない人が対象です。 ※18日(金)午後控へ子宮頸がん、大腸がんの2項目のみ追加で募集します。 申 12月3日(月)から、健康増進課

市民健(検)診を受け忘れていませんか

年度末は大変混み合います。今年度の受診がまだの人は、早めにお申し込みください。 対・定 ①「わが家の健康管理」を参照 ※生活保護世帯、市・府民税非課税世帯(全員)は、事前申請により費用免除があります。 ※びちびち健診・結核検診は集団検診のみの実施です。 ※特定健診の個別健(検)診は、3月末まで受診できます。

元気アップ体操クラブ

申 個別健(検)診・1月末までに直接実施医療機関 センター健(検)診:1月10日(木)までに健康増進課 問 健康増進課

健康ポイント

時 ①12月5日・19日(水)午前10時30分~11時30分、ゆうゆうセンター多目的ホール ②12月13日・27日(木)午後1時30分~2時30分、青年の家武道施設 ③12月14日(金)午前10時30分~11時30分、いきランド交野サブアリーナ 対 おおむね65歳以上 費 無料 定 各80人(多数の場合は、入場制限を行う場合があります) 持 飲み物、②③は上履き 備 動きやすい服装 申 高齢介護課

保健所だより

時 ①肝炎検査(無料、予約制) ②第二火曜日 午前9時30分~10時30分 ③風しん抗体検査(無料、予約制) ④第二火曜日 午前10時~11時30分 ⑤HIV・梅毒即日検査(無料) 要確認検査の場合は1週間後

時 第1・3月曜日 午前9時30分~10時30分 ①骨髄トナー登録(無料・予約制) 時 第1・3月曜日 午前9時30分 ②こころの健康相談(予約制) 統合失調症、うつ病、依存症(アルコール、薬物、キャンブル等)などの精神的な病気、ひきこもりなど ③結核相談(予約制) 時 随時 ④指定難病・小児慢性特定疾病等の相談(予約制) 時 随時 ⑤飲料水(井戸水)の検査(有料) 時 毎週火曜日(一部予約制) 午前9時30分~11時30分 ※12月18日(火)年内最終受付 ⑥検便(有料) 時 毎週火曜日 午前9時30分~11時30分 ⑦寄生虫卵(予約制)、腸内細菌 ※12月18日(火)年内最終受付 ⑧医療機関等に関する相談 時 毎週月・金曜日(祝日を除く) 午前9時15分~午後0時15分、午後1時~4時 ⑨四條畷保健所 ☎878・1021 ※犬、猫の相談は、「大阪府動物愛護管理センター四條畷支所」 ☎862・2170

12月健康コラム「お酒と上手に付き合うために」

お酒は適量なら、血行促進やリラックス効果があり、ストレス解消や血行が良くなるなど「百薬の長」です。しかし飲み過ぎると肝臓の障害だけでなく、全身にさまざまな悪影響を及ぼします。また、「酔い」という状態は脳を麻痺させた状態で、一気飲みなどで急激に血中アルコール濃度が高まると脳の呼吸中枢が麻痺して死に至ることもあります。過剰な飲酒が続くとアルコール依存症、肝障害、脳血管疾患等の病気を招きます。健康を保つために飲酒習慣を見直し、次のことに注意しましょう。 ①適量を守る ②食べながらゆっくり楽しむ ③アルコール度の強いものは薄める ④水分補給しながら飲む ⑤週に2日は「休肝日」をつくる



〔広告〕