

第3弾ミュージーラルが完成

ミュージーラル制作の経緯

今月号の表紙に掲載しているミュージーラル（ウォールアート）は本市のミュージーラルプロジェクトの第3弾となります。第1弾は金剛東中央公園に、第2弾は近畿日本鉄道株式会社と共同で富田林駅に制作しました。

この企画は、若者会議の第1期生からの施策提案で、市内に5つのミュージーラルを作って御朱印巡りのように巡って歩くのを新しい観光の目玉としてはどうかというものでした。

それぞれのテーマ

若者会議のメンバーが話し合い、第1弾は「オーバーザムーン縁ある街」を、第2弾は富田林市の



第1弾 ミュージーラル



第2弾 ミュージーラル



第3弾 ミュージーラル

歴史資源である寺内町をテーマにしています。

そして、第3弾のレインボーホール（市民会館）の壁面は、地元の小生から収集した声の中から地元粟ヶ池に伝わる竜の伝説をピックアップしました。

出来上がったミュージーラルは、題材も雰囲気も三者三様で、鑑賞した皆さんが受け取る印象も全く違うものとなっています。

本市の芸術への取り組み

本市では、数年前から市内のいろいろなスポットで気軽に美術作品が鑑賞できる「まちかどミュージアム」事業を展開しています。公共施設だけでなく、市内のスターバックスコーヒーやコマダ珈琲店、マクドナルドなどのカフェ、ばんりのは万里春醸造、かつ喜、朝日屋、りそな銀行富田林支店、エコー・ロゼ、近鉄富田林駅地下通路などでもアート作品が楽しめます。

昨年策定した富田林市文化芸術振興ビジョンは、芸術やアートは日常の生活の中で身近に感じるものという考えで取り組んでいます。ミュージーラルプロジェクトも同じ趣旨で、ふとした瞬間に視界に入っているアートを楽しんでいただければ嬉しい限りです。

生涯学習課 ☎2680556

ズームアップ！ 健康づくり

お酒の上手な付き合い方

楽しく飲めば、ストレス発散やリラックス効果のあるお酒ですが、習慣的な多量飲酒はさまざまな生活習慣病、うつ病や認知症などの健康問題に関係しています。

楽しく飲み続けるためにも、適切な飲酒量を知り上手にお酒と付き合いましょう。

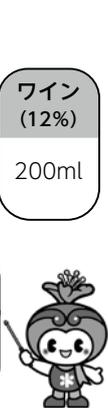
●飲酒に関連する健康問題

アルコールは体内に入ると中枢神経、循環器、内分泌系などさまざまなところに作用します。そのため、多量飲酒は、がん、認知症、脳出血、糖尿病、脂質異常症、高血圧、肝炎など多くの健康問題と関連していることが分かっています。

●お酒の飲み方の3つのポイント

①適切な飲酒量を守る
1日平均純アルコールで20g程度（厚生労働省）が適切な飲酒量の目安です。

なお、女性と高齢者は中年男性に比べてアルコールの分解スピードがゆっくりであるため、20gより控えなことをおすすめします。



◎1日の飲酒量の目安

種類 (アルコール度数)	ビール (5%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)
摂取量	中びん 1本 (500ml)	1合 (180ml)	200ml
ウイスキー (43%)	焼酎 (25%)	チューハイ (7%)	
ダブル1杯 (60ml)	100ml	350ml	

②週に2日以上以上の休肝日を設ける

肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週に2日はお酒を飲まない日を作るようにしましょう。

③ヘルシーなおつまみを一緒に食べる
空腹でお酒を飲むとアルコールの吸収が早まるので、食べ物と一緒にお酒を飲みましょう。おつまみは豆腐やチーズ・納豆・枝豆・魚介類・卵などの良質なたんぱく質と低脂質な物がおすすです。

●20歳未満の人の飲酒は禁止

20歳未満の人は臓器の機能が未発達であるためアルコールの悪影響を受けやすく、脳など身体の正常な発育を妨げます。また、さまざまな社会的な問題にも巻き込まれやすく、20歳未満の人の飲酒は法的にも禁止されています。

健康づくり推進課 ☎285520

● わが家のアイドル ●



越智 凜葵ちゃん (6カ月)
生まれてきてくれてありがとう。
しずき大好き♡



仲谷 雪乃ちゃん (1歳)
風乃ちゃん (2カ月)

自分らしく育ててや〜♪
毎日幸せをくれてありがとう！



森田 結菜ちゃん (10歳)
結芽ちゃん (8歳)
結葉ちゃん (11カ月)

3姉妹仲良く大きくなってね♡



豊川 夏生ちゃん (6歳)
遥己ちゃん (5歳)
冬葵ちゃん (0カ月)

仲よし三姉妹♪ナツハルフユちゃん

みんなの広場

宛先

584-8511

住所・氏名(ふりがな)・電話番号

常盤町1番1号
富田林市役所都市魅力課

わが家のアイドル(対象年齢は4歳未満、兄弟・姉妹と一緒に写っている写真でも可)は、写真に、メッセージ(20字程度)を添え、住所、保護者と子どもの名前(ふりがな)、撮影時の年齢(月齢)、電話番号を記入し、

封書で上記の宛先まで応募してください。

また、市ウェブサイトからのご応募いただけます。

なお、今応募した場合、掲載は約3カ月後になります。



寿 100歳おめでとう ございます！



森本 由子さん



辻 ミサエさん

俳句

杉 岩井 英雅選
今月の詠題「当季雑詠」

秀句

語らえば齟齬繕えば秋の風

富美ヶ丘町 鶴田 祐子

《選評》意欲的な異色作。詠まれているのは人間関係の難しさだが、発想と表現に飛躍があるので言葉を補って読解したい。十分に語り切れないから齟齬が生じ、言い繕えば互いの心に秋風のような隙間が出来るのだ、と。

爽竹桃いつも不如意な青春期

高辺台 下田 沙羅

短日やだしぬけに鳴く鳩時計

向陽台 今西 尚子

野良着干す竿一文字赤蜻蛉

彼方 西尾 たみ子

癒えし身を湯船に浮かす秋の暮

藤沢台 高橋 潔

身に入むや栄枯盛衰いつの世も

木戸山町 植木 啓次

終戦日薄れる記憶恐ろしき

富田林町 大塚 健治

るるはるるは千枚の田の稲雀

選者 詠

※令和7年1月号は「川柳」を掲載します(なお、応募は11月30日で締め切りました)。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のがきで応募してください(1人各5点まで)。市内在住の人で未発表のものに限り。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。

令和7年2月号の「短歌」は12月31日(火)、3月号の「俳句」は1月31日(金)、4月号の「川柳」(宿題「節」は2月28日(金))までに応募(いずれも必着)してください。宛先は上記をご覧ください。