

♪わが家のアイドル♪



南旭ヶ丘町
岸上 心滯ちゃん(5歳7カ月)
言成ちゃん(3歳9カ月)
心音ちゃん(1歳4カ月)
これからも3人仲良しでいてね。



若松町
藤田 なのはちゃん(4カ月)
毎日笑顔でいっぱいです♡



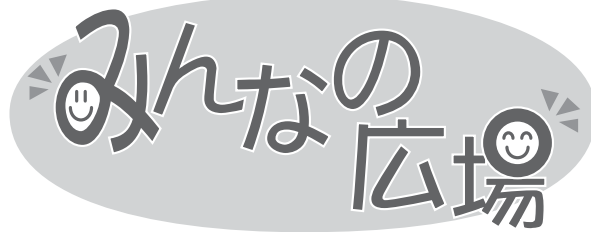
嬉
川上 七祇ちゃん(1歳5カ月)
いまだに左手の親指が大好きです♡

宛先

584-8511

住所・氏名(ふりがな)・電話番号

富田林市役所
情報公開課広報係
常盤町1番1号



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**、保護者とお子さんの**名前(ふりがな)**、**撮影時の年齢(月齢)**、**電話番号**を記入し、封書で左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もご応募いただけます(右図のQRコードから応募ページにアクセスできます)。
なお、今応募された場合、掲載は約5カ月後となります。



昭和町
堀部 遥ちゃん(2カ月)
はるくんの笑顔がだいすきです♡
おっきくならうね!

川柳・短歌は、それぞれ別のは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ます。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2年2月号の「短歌」は12月31日(火)、4月号の「川柳(宿題「楽」)は2月29日(土)までに応募(いづれも必着)してください。
宛先は上記をご覧ください。

俳句のコーナーは、都合によりしばらくの間、休ませていただきます。毎回お楽しみになられている皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしく願います。
※令和2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)。



100歳おめでとうございます! 寿

誕生日を迎えられた皆さんを訪問しました。



富田林生活

とんかつ

市民と企業・団体と行政が幸せになるプラットフォーム「富田林市公民連携デスク」開設！

本市では、令和元年10月7日に「富田林市公民連携デスク」を開設しました。



～市民と企業・団体と行政が幸せになるプラットフォーム～
富田林市公民連携デスク

同デスクは、企業のニーズを適切・迅速に市役所内の各担当部署につなぐ「コンシェルジュ機能」と、市役所内からの提案を企業と調整する「コーディネート機能」を備えたワンストップ窓口として、連携事業実施のスピード化を目的としています。

■そもそも「公民連携」ってなに？

人口減少、少子高齢化、行政コストの増大、市民ニーズの多様化などにより、行政だけでさまざまな社会課題を解決するのが困難となりつつある状況の一方で、

企業では、社会的存在価値の高度化と多様化（社会貢献、信用、コンプライアンス、認知）が課題となっています。

このような公と民が、それぞれの強みを活かし連携することで、新たな仕組みを構築し、社会課題の解決に資する取り組みが「公民連携」です。

■本市ではすでに「公民連携」を実施しています！

すでに本市では、プロサッカークラブ「FC大阪」との公民連携により、少年サッカー教室の開催や地域イベントへの協力、インターネットテレビ「富田林テレビ」の放送などに取り組んでいます。これらの取り組みは、市の費用負担なしで、市民サービスの向上につながっています。また、FC大阪の事例以外にも、さまざまな公民連携を実施しています。

■今後は「公民連携」が加速する！？

全国的に「公民連携」が盛んになっています。本市においても、同デスク設立以後、多くの企業より、さまざまな提案をいただいています。

市民や企業・団体の皆さん、そして私たち行政の3者がみんな幸せになるような取り組みを生み出していきたいと思っていますので、今後の同デスクの活動にご注目をお願いします。

都市魅力創生課（内線 424）

ズームアップ！ 健康づくり

お酒との上手なお付き合い

忘年会やお正月などでお酒を飲む機会が増えてくるこの時期「会話が楽しくて、ついついお酒を飲みすぎて二日酔い…」という経験はありませんか。楽しく飲めば、ストレス発散やリラクゼーション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に関与しています。



例えば日本酒を一合（180ml）強飲むと、血圧が3mmHg上昇し、飲酒の習慣が続くと高血圧を引き起こすといわれています。また、お酒自体にカロリーがあるだけではなくアルコールには食欲増進効果があるため、ついつい食べ過ぎてしまい、過剰なカロリーを取ってしまうがちです。そして、肝臓の働きが脂質よりもアルコールの分解を優先するため、血液中に中性脂肪が増えてしまいます。その他にも、がんや脳卒中、糖尿病になる要因の一つといわれています。これらの生活習慣病が悪化した場合、禁酒せざるを得ない状況になるかもしれません。そうなる前に、健康なうちからお酒と上手に付き合う方法を考えてみませんか。

●お酒の飲み方3つのポイント

① 節度ある適度な飲酒量を守りましょう
まずは飲むお酒の量を見直すことが大切です。厚生労働省の示す指標では節度ある適度な飲酒量は「1日平均純アルコールで20g程度」といわれています。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より控えることをおすすめします。具体的には純アルコール20gとは下表の量に相当します。

ビール (アルコール5%)	日本酒 (アルコール15%)	ワイン (アルコール12%)
中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	200ml
ウイスキー (アルコール43%)	焼酎 (アルコール25%)	チューハイ (アルコール5%)
ダブル (60ml)	100ml	500ml

② 週に2日以上以上の休肝日を設けましょう
同じ量を飲む場合、毎日飲むよりも休肝日を設ける方が体には良いです。

③ ヘルシーなおつまみを一緒に食べましょう
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・卵焼きなどの良質なたんぱく質を含む低脂肪な物をお勧めです。

お酒を飲む機会が増えるこの時期、上手にお酒と付き合ってください。健康づくり推進課 ☎(28) 5520