わが家のアイドル

浦　菜々美ちゃん（４カ月）
我が家のアイドルななみん♪楽しい思い出いっぱい作ろうね！

川畑　莉瑚ちゃん（２カ月）
これからもすくすく育ってね☆

田中　来ノ佑ちゃん（３歳）
　　　晴來斗ちゃん（10カ月）
ずっと仲良しでいてね♡

松井　碧夏ちゃん（１歳）
我が家の暴れん坊娘！毎日、毎日笑顔をありがとう♪

礒崎　夏帆ちゃん（３カ月）
パパママ大好き〜と笑顔のなっちゃんでした

中山　桜凪ちゃん（８カ月）
産まれて来るのをずっと待ってたよ！！

宛先

〒584-8511
常盤町１番１号
富田林市役所都市魅力課
住所・氏名（ふりがな）・電話番号

　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）。
　今応募された場合、掲載は約５カ月後になります。

みんなの広場

寿　100歳おめでとうございます！

土井　タネ子さん

令和4年度から 俳句のコーナーを再開予定です

　休止しております同コーナーですが、皆さまからのお声を受け、この度、令和４年度（６月号）からの再開を予定しています。
　なお、選評は金剛公民館俳句クラブ「風紋」の講師を務めておられる岩井　英雅さん（俳誌「杉」同人・俳人協会会員など）に選評いただく予定です。
　応募の開始時期など詳しくは、追ってお知らせします。

※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4年2月号の**「短歌」は12月31日㈮**、4月号の**「川柳」（宿題「草」）は2月28日㈪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。

連載サロン

地球が大変です!!

地球にやさしい省エネライフ

今、地球温暖化が深刻な問題となっています。

これを解決していくために、これまでの大量生産・消費・廃棄型の暮らしを根本的に見直し、限りある資源を節約し、「地球にやさしい省エネライフ」をしていくことが求められています。

今月の省エネライフ目標！

●徒歩、自転車の利用を！

短距離の移動は、なるべく徒歩や自転車を利用しましょう。健康増進や肥満解消にも徒歩や自転車は、有効です。一日30分以上は、車に乗らず、徒歩での移動を心掛けましょう。

●自動車の適正な使用を！

自動車を利用するときは、不要なアイドリング・急発進・急加速をやめるように心掛けましょう。

地球にやさしい省エネライフ

また、タイヤの空気圧の適正化を始めとする点検・整備の励行など自動車の適正な使用を心掛けましょう。

●自動車の利用の自粛を！

車で買い物に行くときは、一度の外出で済むように買い物メモをつくるなどして不必要な寄り道はやめましょう。特に旅行などで初めての土地を走るときは、迷うと時間とガソリンの無駄遣いです。事前にルートを地図で確認しましょう。

自転車利用時の注意

●自転車に乗る前にはブレーキなどの確認をしましょう。

●自転車は軽車両です。交通ルールを守りましょう。

●大阪府では自転車保険への加入が義務付けられています。保険に加入しているか確認しましょう。

環境衛生課（内線139）

ズームアップ！健康づくり

お酒との上手なお付き合い

コロナ禍（か）の外出自粛や働き方の変化などに伴い、自宅でもお酒を飲む機会が増え、つい飲み過ぎてしまう人も多いのではないでしょうか。

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に関与しています。

例えば日本酒を一合（180ミリリットル）強飲むと、血圧が3mmHg（ミリメートルエイチジー）上昇し、飲酒の習慣が続くと高血圧を引き起こすと言われています。また、お酒自体のカロリーに加えアルコールの食欲増進効果により食べ過ぎてしまい、過剰なカロリーを摂ってしまいがちです。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、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る

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20グラム程度」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20グラムより控えることをおすすめします。具体的に純アルコール20グラム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%）
中びん1本（500ミリリットル）	1合（180ミリリットル）	200ミリリットル
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7%）
ダブル（60ミリリットル）	100ミリリットル	350ミリリットル

②週に2日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選ぶ

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がお薦めです。

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いきましょう。

健康づくり推進課［☎(28)5520］