

わが家のアイドル



千野 衣都ちゃん (1歳4カ月)
毎日笑いをありがとう! すくすく育ってね♪



堀川 桃叶ちゃん (1カ月)
我が家のアイドル♪元気に成長してね。



山本 咲菜ちゃん (5カ月)
我が家の宝物です♡



植木 結翔ちゃん (2カ月)
これからすくすく元気に育ってね! 大好き♡

宛先

〒584-8511
富田林市役所都市魅力課
常盤町1番1号

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。
なお、今応募した場合、掲載は約4カ月後になります。



みんなの広場

100歳おめでとう
ございます!



新田 智恵子さん



笠谷 久子さん

11月号広報で掲載しました、第36回「まちの樹・緑」図画コンクール最優秀賞作品の佐藤さんの作品の画像の向きに誤りがありました。

ご迷惑をおかけして申し訳ありません。

最優秀賞

佐藤 芽朔さん (大伴小学校2年生)



川柳・短歌・俳句は、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5年2月号の「短歌」は12月31日(出)、3月号の「俳句」は1月31日(出)、4月号の「川柳」(宿題「塩」)は2月28日(出)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。

※令和5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)。

冬近き陽の幸ひほどの木にも
選者詠
悪妻を愛してくれたこたつかな
藤沢台 高橋 潔
ぶどう狩選ばれし房輝けり
富美ヶ丘町 鶴田 祐子

冬の月ひとことならぬ安楽死
宮町 土井 清子
三山の奥に連山秋澄みぬ
高辺台 下田 沙羅
紫苑高し花に位のあるといふ
桜ヶ丘町 西川 美智子

戦国の布陣のごとき曼珠沙華
木戸山町 植木 啓次
《選評》物音か人の気配に驚いた稲雀が、一気に四方へ飛び去った景を捉えた、視像の鮮やかな句。まるで投網を打つかのよう、という比喩がいい。比喩は斬新さ新鮮さが命。

投網打つかに四散せる稲雀

俳句

杉 岩井 英雅選

今月の詠題「当季雑詠」

連載サロン

ズームアップ！ 健康づくり

お酒の上手な付き合い

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やうつ病、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（下図参照）です。

なお、女性と高齢者は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。

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肪な物がおすすです。

◆20歳未満の人の飲酒は禁止されています

20歳未満の人は臓器の機能が未成熟であるためアルコールの悪影響を受けやすく、脳など身体からだ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。

■純アルコール 20g 程度の目安

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

健康づくり推進課 ☎(28)55201

知っていますか？ 献血の大切さ



■献血とは？

血液を必要とされる患者さんがいつでも安心して輸血を受けられるように、健康な人々が代償を期待することなく、強制を受けることなく、進んで自分の血液を提供する行為で、大切な“いのち”を救うボランティアです。

■なぜ献血が必要なの？

血液は、まだ人工的に作ることができず、長期保存することもできません。輸血などに必要な血液を確保するためには、一日あたり日本全国で1万4000人の人に献血にご協力いただく必要があります。

■献血の課題って？

日本国内では、少子高齢化の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。少子高齢化が今後ますます進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。今後も

患者さんが安心して輸血を含む治療を受けるためには、今まで以上に若い世代の輸血へのご理解とご協力が必要となります。

■富田林市内ではどこで献血できるの？

市内公共施設をはじめ、市内のさまざまな会場で献血にご協力いただけます。詳しくは、右図のQRコードからご確認ください。



■献血できるかできないか、基準はあるの？

年齢や体重など、献血される人の健康を守るため、基準が設けられています。詳しくは、右図のQRコードからご確認ください。



☆献血冬のキャンペーンお知らせ☆

冬場は特に献血者数が減少することから、12月11日(日)、午前10時～午後4時に、エコー・ロゼで、同キャンペーンを実施します。

当日献血にご協力いただいた人にはもちろん、寒い季節に嬉しいお鍋のもとを記念品としてお渡しします。寒い時期ですが、一人でも多くの方のご協力をお願いします。

市献血推進協議会 ☎(25)82611