

今こそ見直そう お酒との付き合い方

新型コロナウイルス感染症により、飲み会など飲酒の機会が減った一方で、安価でアルコール度数の高いお酒により、自宅での飲酒量が増えた方もいます。

日本人の約46%はアルコールを代謝する酵素が低いか欠けています。この体質は生まれつき決まっているものであり、努力で飲めるようにはなりません。少量の飲酒で顔が赤くなる人は、飲酒量を控えることが推奨されています。

こんな飲み方していませんか？

1. 習慣だから。酔うために飲んでいる。

習慣的に飲酒をすると、脳の耐性ができ、同じお酒の量では酔えなくなってしまいます。徐々に飲酒量が増えていき、健康問題に発展します。アルコール依存症になりやすいのがこのタイプです。

ポイント 意識的に休肝日を設ける（目安は週2日）、お酒以外の過ごし方を見つけて飲まなくても良い日を作るなど、飲酒の機会を減らすことが大切です。

2. 寝るために飲む（寝酒）。

アルコールは寝付くまでの時間を短縮させますが、睡眠中の覚醒度を上げると言われており、寝ても途中で目が覚めてしまう、疲れが取れないなど睡眠の質を下げてしまいます。

ポイント 寝酒を辞めてぐっすり寝られるようになることもあります。一度辞めてみることをお勧めします。どうしてもお酒を飲まないで寝られない人は、睡眠障害を起こしている可能性があるため、医師に相談し、治療を受けることが大切です。

3. 飲む頻度は少ないが、飲む時は大量に飲む。

血液中のアルコール濃度が急激に上昇すると脳の機能が低下し、運動障害や意識障害、最悪の場合は死に至ることもあります。また、アルコール度数の高い飲料は粘膜に強い刺激を与え、のどのがんや食道がんの原因にもなります。

ポイント アルコールは胃にあるうちはゆっくりと吸収され、小腸に入ると速やかに吸収されます。空腹時に酔いがまわりやすいのはこのためです。身体への刺激を和らげ、悪酔いを防ぐには、節度ある適度な飲酒量（下記参照）を守る、お酒は食事と一緒にゆっくり飲む、強いお酒は薄めて飲むなどの工夫が有効です。

ビール	日本酒	焼酎(25度)	チューハイ	ウイスキー	ワイン
					
1缶(5%) 500ml	1合 180ml	グラス1/2杯 100ml	1缶(7%) 350ml	ダブル1杯 60ml	グラス2杯弱 200ml

※女性・65歳以上の高齢者は上記よりも飲酒量を控えることが推奨されています。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

広 告

町内イベントカレンダー 1月

月	火	水	木
<p>1月10日は110番の日 ▼問合せ 札幌方面北警察署 (☎011-727-0110)</p> <p>110番は緊急の事件・事故などをいち早く警察へ通報する緊急電話です。緊急の対応を必要としない届け出や諸手続きの照会は警察署へ、相談などは警察相談専用電話「#9110」をご利用ください。</p> 			
<p>現金つかみ取り ふれあい倉庫 13時～17時</p> <p><江別市急病当番医> はまもと内科クリニック ♠ 788-7636、9時～17時 溪和会江別病院 ★ 382-1111、9時～17時</p>	<p>現金つかみ取り ふれあい倉庫 13時～17時</p> <p><江別市急病当番医> 友愛記念病院 ★ 383-4124、9時～17時 松尾こどもクリニック ♡ 384-8819、9時～17時 溪和会江別病院 ★ 382-1111、9時～17時</p>	4	5
<p><江別市急病当番医> 高橋内科医院 ★ 386-5222、9時～17時 おおさ鈴木ファミリークリニック 386-5303、9時～17時</p>	<p>フレイル予防教室 (要予約) ゆとろ 10時～11時30分</p> <p>女性の健康相談 (江別保健所) 13時30分～15時30分</p>	<p>ぱくぱく教室 (要予約) ゆとろ 10時～12時</p>	<p>宇和島フェア 詳細 P24 フレイル予防教室 (要予約) 西コミ 10時～11時30分 法律相談 (要予約) ゆとろ 13時30分～ 心の健康相談 (江別保健所) 13時30分～16時 町税・町営住宅夜間相談 (要予約) 役場 19時30分まで</p>
<p>断酒会のつどい ゆとろ 18時～21時</p>	16	<p>巡回ドック 詳細 P15 教育委員会定例会 役場 14時～</p>	<p>巡回ドック 詳細 P15 フレイル予防教室 (要予約) 西コミ 10時～11時30分 年金事務所出張相談 (要予約) 商工会 10時～15時</p>
<p>友遊会 ゆとろ 10時～12時</p>	<p>健診結果説明会 ゆとろ 9時30分～12時</p> <p>フレイル予防教室 (要予約) ゆとろ 10時～11時30分</p>	<p>農業委員会総会 第二庁舎 16時～</p>	<p>すすく相談 (要予約) ゆとろ 13時～16時</p> <p>町税・町営住宅夜間相談 (要予約) 役場 19時30分まで</p>
30	<p>かすみ草の集い 西コミ 10時30分～12時</p> <p>◆国民健康保険税 (第7期分) 納期限</p> <p>◆令和5年度保育施設利用二次募集締切 詳細 P8</p>	<p>◆申告相談受付開始 詳細 P12</p>	<p>4カ月・10カ月児健診 ゆとろ 13時～14時 ※ BCG 接種は13時45分～</p>

当別町役場

平日8時45分～17時15分
白樺町58番地9
(☎23-2330)

戸籍・住民票・印鑑証明
住民課戸籍年金係
(☎23-2463)

国民健康保険・後期高齢者医療
住民課国保・後期高齢者医療係
(☎23-2467)

住民税・軽自動車税
税務課税務係
(☎23-2332)

所得(課税)証明
税務課税務係
(☎23-2332)

固定資産税・評価(公課)証明
税務課資産税係
(☎23-2333)

納税相談・納税証明
税務課納税係
(☎23-2341)

消費生活相談
環境生活課町民生活係
(☎23-3209)

ごみ・リサイクル
環境生活課環境対策係
(☎23-2503)

上水道・下水道
上下水道課業務係
(☎22-2411)

町営住宅
建設課建築住宅係
(☎23-3147)

太美出張所

平日9時～17時
太美町1480番地58
太美郵便局内
(☎26-3190)

各種証明発行
各種税金・料金収納
ごみ処理依頼書交付 など

※日程や会場が変更となる場合がありますので、最新情報はホームページなどでご確認ください。

金	土	日
		<江別市急病当番医> たぐち内科クリニック ★ 389-7855、9時～17時 ウルトラ内科小児科クリニック ♥ 688-8801、9時～17時 江別谷藤病院 ★ 382-5111、9時～17時
1歳6ヵ月・3歳児健診 ゆとろ 13時～14時		はたちのつどい 総合体育館 11時～11時30分 <江別市急病当番医> アウル内科クリニック ♠ 383-3456、9時～17時
		<江別市急病当番医> 江別谷藤病院 ★ 382-5111、9時～17時 よしなりこどもクリニック 391-4470、9時～17時
健診結果説明会 ゆとろ 9時30分～12時		<江別市急病当番医> 江別市立病院 382-5151、8時30分～17時
		<江別市急病当番医> 江別内科クリニック ★ 381-8900、9時～17時 あずま子ども家庭クリニック ♥ 385-2500、9時～17時
		<江別市急病当番医> 溪和会江別病院 ★ 382-1111、9時～17時 松尾こどもクリニック ♥ 384-8819、9時～17時

各種連絡先

法律相談
ゆとろ・保健福祉課福祉係
(☎ 23-3019)

年金事務所出張相談
札幌北年金事務所予約窓口
(☎ 011-717-4112)

**心の健康相談・断酒会の集い
女性の健康相談**
江別保健所
江別市錦町4番地の1
(☎ 011-383-2111)

**心配ごと相談
ひきこもり相談**
当別町社会福祉協議会
西町32番地2 ゆとろ内
(☎ 22-2301)

障がい相談
障がい者総合相談支援センター
ななかまど 弥生51番地38
(☎ 23-1917)

各種施設

総合体育館
第1・3(・5)月曜日休館
(祝日の時は翌日)
9時～21時30分
白樺町2792番地
(☎ 22-3833)

白樺コミュニティセンター
月曜日休館(祝日の時は翌日)
9時～22時
白樺町2792番地1
(☎ 23-2511)

西当別コミュニティセンター
月曜日休館(祝日の時は翌日)
9時～22時
太美町22番地7
(☎ 26-3300)

当別町図書館
月曜日休館(祝日の時は翌日)
10時～17時
錦町1248番地7
学習交流センター内
(☎ 23-0573)

西当別分館
月曜日休館(祝日の時は翌日)
10時～21時
※日曜日は17時まで
太美町22番地7
西当別コミュニティセンター内
(☎ 26-3300)

ゆとろ

平日8時45分～17時15分
西町32番地2
(☎ 25-2661)

各種健診・健康相談
保健福祉課健康推進係
(☎ 23-4044)

児童手当・子ども医療費助成
保健福祉課福祉係
(☎ 23-3019)

介護サービス
介護課介護保険係
(☎ 23-3029)

高齢者支援サービス
介護課高齢者支援係
(☎ 27-5131)

障がい者(児)福祉
介護課障がい支援係
(☎ 25-2665)

あそびのひろば・子育て相談
子ども未来課子育てサポート係
(☎ 25-2658)

福祉総合・介護・認知症相談
地域包括支援センター
(☎ 25-5152)

コロナ

**コロナウイルスワクチン
接種全般の相談**
コロナワクチン対策室
コロナワクチン対策係
(☎ 25-2667)

※江別市急病当番医について (市外局番 011)

★…内科のみ、♥…小児科のみ、♠…乳児事前連絡必要

Town Topics

タウントピックス

まちの話題

広報誌で紹介した写真は希望者に提供します。

政策広報課政策広報係 (☎ 23 - 3069)

北欧を感じる ユールフェア

11月19日～12月25日 スウェーデン交流センターほか

北欧のクリスマスが楽しめるユールフェアが開催され、恒例のガラスマーケットのほか、ロシアコンサートやスウェーデン発祥のブンネ楽器を使ったワークショップ、クリスマスの飾りを作るユールピュッセルが行われました。ユールピュッセルでは、多くの家族連れが参加し、協力しながら3種類のカラフルな飾りつけを作り、参加した方は「とてもオシャレ。早く家に飾りたい」と嬉しそうに話していました。



ロシアコンサート



ガラスマーケット



ブンネワークショップ



ユールピュッセル

アートでコミュニケーション

11月20日 旧・カネヨよねぐち呉服店

当別のまち中にあるレンガや落ち葉などの模様を切り抜いたステンシルできる型紙を使い、トートバッグに模様を描くワークショップが開催されました。講師は町内にアトリエを持つ染色作家の小島柚穂さん。参加者はさまざまな型紙を組み合わせ「こんな感じでいいかな」「もっと模様を足そうかしら」などの会話をしながら、思い思いのデザインが施されたオリジナルトートバッグを作り、交流を楽しんでいました。



町公式ホームページ・SNS

ホームページ

twitter

Facebook

LINE



@town_tobetsu

■人の動き 12月1日現在 ※ () は前月との比較

人口	15,338人 (9人減)	男	7,471人 (8人減)
世帯	7,735世帯 (4世帯減)	女	7,867人 (1人減)

編集・発行 当別町政策広報課政策広報係 広報「とうべつ」1月号 令和5年1月1日発行 通巻832号