



保健福祉課 住民生活課からののお知らせ

本庁 保険衛生チーム TEL 0994-22-3042
支所 民生チーム TEL 0994-25-2511

■ アルコール摂取の仕方について

早いもので、今年も年末年始が近づいてきました。これからの季節、忘年会や新年会など楽しい飲み会の機会が増える方もいらっしゃるかもしれません。

お酒は、少量を適度に楽しめば、ストレス解消などリラックス効果をもたらします。しかし、飲みすぎは肝臓にダメージを与えるだけでなく、高脂肪で塩分の多いおつまみを食べたり、食欲が増えて食べ過ぎてしまったりすると肥満や生活習慣病のリスクが高くなります。低カロリーで、肝臓をいたわるおつまみと共に、適量のアルコールを楽しみましょう。

● おもなアルコールの適量 (男性1日当たり)

ビール	500ml
焼酎	1/2 合
日本酒	1 合
ワイン	180ml
缶酎ハイ(5%)	500ml



● 低カロリーおつまみ

焼き大根 (大根をちょっと硬めに焼いて歯ごたえを残すのがポイント)

【材料(2人分)】

大根 150g、万能ねぎ 2本、ごま油 適量、かつお節 ひとつかみ
調味料A(しょうゆ 小さじ1、みりん 小さじ1/2)

【作り方】

- ①大根は厚めに皮をむき、5mm厚さの輪切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、大根が重ならないように並べ、強火の火で焼く。両面に焼き目がついたら取り出す。大根は2~3回に分けて焼く。
- ③②のフライパンに調味料Aを入れ、大根を戻し、さつとからめる。
- ④器に盛り付けて、かつお節と万能ねぎをふりかける。



住民税務課 住民生活課からののお知らせ

本庁 住民チーム TEL 0994-22-3039
支所 民生チーム TEL 0994-25-2511

■ 12月4日から10日までは「人権週間」です。

人権週間は、昭和23年12月10日の国連総会において「世界人権宣言」が採択されたことを記念して定められたもので、今年で67周年を迎え、全国各地で人権に関する各種の啓発活動が実施されます。

本県でも、この期間中、テレビ・ラジオ・新聞による啓発や「人権に関するポスターコンクール入賞作品展」を開催するなど、様々な人権啓発活動を集中的に実施します。この機会に、皆さんも身近なことから人権について考えてみましょう。

● 特設人権相談日予定表

平成27年12月4日(金)	本庁3階監査控室
平成27年12月10日(木)	支所1階会議室
平成28年2月4日(木)	支所1階会議室

【お問い合わせ先】 錦江町役場 住民税務課 住民チーム (22-3039)・住民生活課 民生チーム (25-2511)
県庁 人権同和対策課 (099-286-2574)



地域振興課からののお知らせ

支所 地域振興チーム TEL 0994-25-2511

■ やまんなか図書室にキッズスペースを併設

子育て支援、庁舎空き室の有効活用等を目的に、役場田代支所2階「やまんなか図書室」にキッズコーナーを設置しました。柔らかいマットにすべり台やソフトブロックなど設置してありますので、是非ご利用ください。

利用時間 午前9時から午後5時まで(毎週火曜日は休館日)

利用対象 小学校就学前までのお子様(保護者同伴に限る)

その他 施設内にある「利用上のきまり」を守ってご利用ください。

