

広報カレンダー

葛巻町のホームページアドレス <http://www.town.kuzumaki.iwate.jp>
 役場の各種手続きの方法やサービス、町のイベント情報、
 広報くすまきなどをインターネットでご覧いただけます。

日	曜	主な行事	時間	場所
3月 やよい 弥生 March				
1	日	サイレン点検日 葛巻高校卒業式	正午 10:00~	町内 葛巻高校
2	月	子育て相談	9:00~17:00	保健センター
3	火	子育てサロン 配食サービス やまどり号巡回	10:00~12:00	保健センター 町内 江刈・北部
4	水	幼児歯科健康診査 法テラス無料法律相談会 やまどり号巡回	10:00~14:30 13:00~16:00	保健センター 総合センター 五日市・江刈馬淵
5	木	なかよし広場 心配ごと電話相談 いきいきスポーツ大学⑬ やまどり号巡回	9:00~11:30 9:00~12:00 13:30~	保健センター 保健センター(役場内線581) 社会体育館 田代~茶屋場
6	金			
7	土	読み聞かせ&映画会	13:30~	西部地区
8	日	第30回隣接市町村親善バレーボール大会	9:00~	社会体育館
9	月	子育て相談	9:00~17:00	保健センター
10	火	心配ごと相談 子育てサロン 予防接種(ポリオ)	9:00~12:00 10:00~12:00 13:15~	保健センター // //
11	水			
12	木	なかよし広場 親子スポーツ教室⑬ いきいきスポーツ大学⑭	9:00~11:30 10:30~ 19:00~	保健センター // 社会体育館
13	金	小屋瀬中学校卒業式 葛巻保育園卒園式 司法書士無料相談会	10:00~ 10:00~ 16:00~19:00	小屋瀬中学校 葛巻保育園 総合センター
14	土	葛巻中学校卒業式 江刈中学校卒業式 小屋瀬保育園卒園式	9:30~ 10:00~ 10:00~	葛巻中学校 江刈中学校 小屋瀬保育園
15	日			
16	月	子育て相談	9:00~17:00	保健センター
17	火	子育てサロン 乳児健康診査・離乳食学級	10:00~12:00 13:30~	保健センター //
18	水	配食サービス		町内
19	木	なかよし広場 心配ごと相談 葛巻小学校卒業式 小屋瀬小学校卒業式 江刈小学校卒業式	9:00~11:30 9:00~12:00 10:00~ 10:00~ 10:00~	保健センター // 葛巻小学校 小屋瀬小学校 江刈小学校
20	金	春分の日 五日市小学校卒業式 葛巻幼稚園卒園式	10:00~ 10:00~	五日市小学校 葛巻幼稚園
21	土			
22	日			
23	月	子育て相談	9:00~17:00	保健センター
24	火	江刈保育園卒園式 五日市保育園卒園式 子育てサロン 予防接種(BCG)	10:00~ 10:00~ 10:00~12:00 13:30~	江刈保育園 五日市保育園 保健センター //
25	水			
26	木	年金相談日 なかよし広場	8:45~14:30 9:00~11:30	役場 保健センター
27	金			
28	土			
29	日			
30	月	子育て相談 心配ごと相談	9:00~17:00 9:00~12:00	保健センター //
31	火			
4月 うづき 卯月 April				
1	水	サイレン点検日	正午	町内
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火			

広告

イノスグループ
 創業60年 すべては安心・安全の家づくりのために
(有)上遠野工務店
 上遠野工務店一級建築設計事務所
 代表取締役/上遠野 光一
 葛巻町江刈 34-123
TEL.0195-68-2526
FAX.68-2242
<http://www.kadono-k.com>

はばたけ若人
 卒業おめでとうございます
まったつ りんてん
 ∞∞自転車は安全・安心の専門店から∞∞
でんわ 66-2777



健康福祉 ネットワーク

みんなで作ろう健康くすまき

飲み過ぎは病気のもと

—お酒と付き合い方5つの方法—

そろそろ欲送迎会のシーズン。今月はお酒との上手な付き合い方についてお知らせします。お酒は、私たちの心と身体にどんな影響を与えるのでしょうか？

適量のお酒は、ストレス解消やリラックス効果、利尿作用など身体に良いとされています。しかし、飲み過ぎはアルコール性肝障害や痛風などさまざまな病気を引き起こし、またアルコール依存症を招く原因にもなります。

お酒は、いかに楽しく健康的に飲むかが大きなポイントになります。そのためには「適量」を知り、正しい飲み方を身に付けることが大切です。お酒と付き合い方5つの方法を紹介します。

① **適量を知ろう**
 適量と言ってもその量は人によってさまざまです。自分の適量を知り自分のペースを守る大切が必要です。適量の目安は、一日一合とされています。

1日1合
 ビール 大瓶一本
 日本酒 一合
 焼酎 1/2合
 ワイン 二杯
 ウイスキー ダブル一杯

② 食べながら飲む

空腹の状態でお酒を飲むと、アルコールが吸収されやすいため、血中アルコール濃度が急激に上昇します。これを防ぐには、タンパク質やビタミン類を多く含んだつまみと一緒に食べることがポイントです。

揚げ物は、カロリーが高く肥満につながるのに要注意!!

〔おすすめおつまみ〕
 魚・枝豆・豆腐・果物
 野菜・チーズ など

③ 週に二日休肝日を

毎日お酒を飲んでいると、肝臓が休む暇がなく機能の低下から肝機能障害または、アルコール依存症を招く恐れがあります。最低でも週に二日(できれば連続二日)は肝臓を休めるようにしましょう。

④ タバコは厳禁!

タバコはさまざまな害があることはよく知られています。が、飲酒と喫煙の害についてもご存じですか? アルコールとニコチンには、血管を収縮する作用があります。そのため、お酒を飲みながら喫煙するとより動脈硬化の促進につながります。お酒を飲みながらの喫煙はやめましょう。

⑤ マナーを守ろう!

妊娠中の女性や未成年者、また、病気にによりお酒を控えるなければならない人、飲んでほしくない人がいます。そのような人に無理にすすめたり飲ませないこともマナーの一つです。マナーを守り、上手にお酒と付き合いましょう。

問い合わせは、健康福祉課 健康係(役場内線一五九)へ。

子どもの人権110番

法務省人権擁護機関では、子どもの人権を守るため、児童・生徒のための相談窓口を設置しました。一人で悩まず、相談ください。

【受付時間】
 8時30分~17時15分
 (平日のみ)
 【電話番号】
 0120-007-110
 (通話料無料)

特定不妊治療助成

【対象となる治療】
 保険の適用にならない体外受精と顕微授精
 【対象者】
 岩手県特定不妊治療費助成事業による助成を受け、次の二つの条件を満たす人。
 ①夫婦のいずれか、町内に住所がある人
 ②県が指定する医療機関で不妊治療を受けた人
 【助成額】
 1年に10万円まで(5年間限度)
 【問い合わせ先】
 健康福祉課健康係
 (役場内線159)

入学支度金を支給

町は母子家庭の方へ入学支度金を支給します。
 【対象者】
 ・3月に中学校卒業の子を持つ母親
 ・4月に小学校または中学校に入学する子を持つ母親
 【申請期限】 3月13日(金)
 【申請場所】 健康福祉課
 【問い合わせ先】
 健康福祉課健康係
 (役場内線153)

