

- 発行/福島県田村市 (毎月15日・月1回)
- 編集/市長公室 963-4393 福島県田村市船引町船引字馬場川原20番地  
☎0247-81-2117 ✉info@city.tamura.lg.jp
- 印刷/総合広告代理業 ZERO (田村市船引町)  
たむら お知らせ版は再生紙を使用しています

**UD** 見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
**FONT** を採用しています。  
by MORISAWA

## 知っておこう！ お酒 との上手な付き合い方

お酒を適度に飲むことは、食欲増進・血行促進・ストレス緩和・人間関係をスムーズにするなどの効果が期待できます。ただし、これらはあくまで適量を守り、適切に飲酒した場合です。忘年会などでお酒を飲む機会が増える時期です。お酒を飲んだら運転してはいけないことは当然ですが、前日に飲んだお酒の影響が残っているときは、翌日も運転を控えましょう。

### 「適量飲酒」とは

「適量」には個人差があり、同量のアルコールでも、体重や分解酵素の差で処理能力が異なるため一概には言えません。一般的な適正飲酒量は、純アルコール約20g以下(右表参照)を言います。この適正飲酒量の3倍、1日純アルコール60g以上は、多量飲酒です。

### 純アルコール約20gとは

ビール (5%) 中瓶1本 500ml	日本酒 (15%) 1合 180ml	焼酎 (35%) 1/2合 90ml
ウイスキー (43%) ダブル1杯 60ml	ワイン (12%) 2杯 240ml	チューハイ (7%) 缶1本 350ml

※厚生労働省「健康日本21」より  
※カッコ内はアルコール度数

### 週に2日は休肝日を

適量でも毎日飲むことは肝臓に負担がかかります。週に2日はお酒を飲まない日を設け、肝臓を休ませましょう。しかし、休肝日をつくっても別の日に大量にお酒を飲んでしまったりは休肝日の意味がありません。普段から適量の飲酒を心がけましょう。

### 薬を飲んでいるときは注意

お酒と薬をいっしょに飲むと、薬の種類によっては体への影響が強くなる場合があります。薬もアルコールも肝臓で分解されるため、肝臓には二重の負担がかかります。また、薬によってはアルコールの分解を弱めてしまう薬もあります。

### 一緒に取ると良い食べ物

- ① 脂肪分が含まれている食品(牛乳・チーズなど) …胃腸の粘膜を保護し、アルコールの吸収を遅らせる。
- ② たんぱく質の豊富な食品(鶏肉・魚など) …肝臓がアルコールを分解するときが必要。
- ③ 果物…果糖やビタミンCを含むかんきつ類などはアルコール分解を助ける。

### 健診結果の確認を

γ-GTP(ガンマGTP)という肝臓の中にある酵素の数値が肝機能の健全度の目安になります。健康診査のときには、γ-GTPの数値に注目してください。通常、男性で60、女性で30を超える数値であれば要注意です。

### 飲酒問題でお困りのかたへ - AA田村に参加しませんか -

- AA(アルコホーリクス・アノニマス)とは、飲酒問題を解決したいと願うかたがたが依存症の回復のためにお互いの飲酒に関する経験を分かち合う集会です。飲酒をやめ、健康的な生活を取り戻す方法を見つけませんか。参加は無料で、申し込みは不要です。プライバシーを大切にしますので、安心して参加してください。
- 活動日 毎週土曜日 午後1時30分～3時
  - 会場 船引就業改善センター(船引児童館隣)
  - 対象者 飲酒をやめたいかたや、その家族など
  - 内容 飲酒によって生活や性格がどう変わってしまったか、依存症から回復するために必要なことは何かなどを皆さんで話し合います。
  - 問い合わせ TCO(AA東北セントラルオフィス) ☎022-276-5210、保健福祉部 保健課 ☎81-2271

## 各施設の催し・募集など

Event & News

子育て支援センター

✉kosodate@city.tamura.lg.jp

☎82-1510 📠82-1510

### ひまわりひろば

- 日時 1月9日(水)  
午前10時30分
- 内容 親子遊び、手遊び、製作、絵本の読み聞かせなど
- 対象 0歳～6歳児

### 親子ふれあい教室

- 日時 1月11日(金)  
午前10時
- 内容 読み聞かせ、親子遊び、ストレス解消法
- 対象 0歳～6歳児と保護者
- 主催 東日本大震災対策プロジェクト



## 本格的な冬到来！こんなことに注意しよう！

### 水道の凍結に注意！

この時期は気温が低下することで、水道管が凍結して破裂する恐れがあります。凍結防止に努めましょう。

#### 1. こんな時は注意

- ① 厳しい寒さが続いた
- ② 家を留守にするなど長期間水道を使用しない
- ③ 給水管が風通しの良い場所に露出配管されている

#### 2. 凍結防止の方法

- ① 防寒の不十分な水道管には、電気による保温や保温材(発砲スチロール・ウレタン・布)などを巻いて保温する
- ② 「水抜き栓」で水道管の水抜きをする
- ③ 給水管に直接風が当たらないようにする

#### 3. 凍結したら

ドライヤーなどの温風を凍結した部分にあてるか、または、蛇口を全開にし、凍結した部分に布などを巻き、ぬるま湯を繰り返しゆっくりとかける。無理に蛇口をひねったり、熱湯を直接かけると水道管が破損する恐れがあります。

#### 4. 水道管の破損や解凍できない場合

最寄りの市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。修繕費は個人負担です。

●問い合わせ 水道事業所 ☎82-1527

### 油の流出事故に注意！

毎年、寒い季節には灯油の流出事故が増えます。油の流出は、いったん発生すると重大な事故につながりやすく、環境にも大きな影響を与えます。また、事故処理にかかる膨大な費用は、すべて油を流した方の負担になります。未然の防止と事故の初期段階での適切な対応が重要です。日頃から維持点検を心がけましょう。

#### ●事故防止のために

- ① 給油中には目を離さない。
  - ② ホームタンクの栓の閉め具合を確認する。
  - ③ 配管などに腐食や亀裂がないか定期的に確認する。
  - ④ ホームタンクなどの灯油の貯蔵設備を点検する。
- 誤って灯油などが流出した場合や、流出を見つけた場合には、すぐに市役所または消防署へご連絡ください。

●問い合わせ 市民部 生活環境課 ☎81-2272、田村消防署 ☎82-1200

## 募集 市臨時職員募集 調理用務補助員

- 職種・人数 調理用務補助員（パート）2人
- 勤務場所 船引総合福祉センター
- 応募資格 市臨時職員として通算60月以上になる方はご遠慮ください。
- 雇用期間 平成25年1月15日～3月31日 ※継続雇用できます
- 提出書類 保健福祉部社会福祉課 備え付けの市指定の履歴書に、6カ月以内に撮影した上半身の写真を貼り付けたもの
- 募集期間 12月17日(月)～28日(金) ※土日、祝日を除く
- その他 勤務時間、賃金日額など詳しくはお問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ 保健福祉部 社会福祉課 ☎81-2273 船引総合福祉センター ☎82-0600

## 募集 市臨時職員募集 保育士

- 滝根保育所…1人
- 雇用期間 平成25年1月4日～3月31日 ※継続雇用できます
  - 船引保育所…各1人
  - 雇用期間 ①平成25年1月4日～3月31日 ②平成25年2月1日～3月31日 ※いずれも継続雇用できます
  - 応募資格 保育士の資格を有するかた
  - 提出書類 ①市指定の履歴書に6カ月以内に撮影した上半身の写真を貼り付けたもの ②保育士証の写し ※履歴書は保健福祉部社会福祉課に備えてあります。
  - 募集期間 12月17日(月)～25日(火) ※土日、祝日を除く
  - その他 勤務時間・賃金日額など詳しくはお問い合わせください。社会保険に加入していただきます。
  - 申し込み・問い合わせ 保健福祉部 社会福祉課 ☎81-2273

## 募集 公立小野町地方総合病院 企業団臨時職員募集

- 入院患者数の増加に対応するため看護師または准看護師を臨時職員として募集します。
- 職種・人員 看護師または准看護師 3人程度
  - 採用時期 平成25年4月
  - 提出書類

- ①履歴書（顔写真を貼付したもの）
- ②看護師または准看護師免許証の写し
- 申込方法 平成25年1月15日(火)～2月15日(金)に、必要書類を提出してください。
- 選考方法 個別面接 ※日程は応募者に別途通知します。
- その他 正職員登用制度がありません。詳しくはお問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ 963-3401 田村郡小野町大字小野新町字宿ノ後4番地 公立小野町地方総合病院 総務課 ☎72-3181

## 福祉 災害時要援護者登録制度

自然災害が発生した際、自力で避難が困難なかたに対して安否確認や避難支援を行います。支援を受けたい方は登録が必要です。

- 対象 高齢者世帯・障害者世帯
- 申込方法 平成25年1月16日(水)までに保健福祉部介護福祉課、各行政局市民課または各出張所に備え付けの災害時要援護者登録申請書に必要事項を記入し、提出してください。
- その他 ①登録者宅を地区の民生委員が訪問し、災害時要援護者避難支援プラン個別計画を作成します。すでに登録済みの方で変更がある場合はご連絡ください。 ②登録データは、災害時に行政区長・組長・消防団などに提供します。 ③申請を希望する方で、ご自身で申請の手続きができない方は保健福祉部介護福祉課または各行政局市民課、地区の民生委員へご相談ください。
- 問い合わせ 保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115 各行政局 市民課

## 行政 常葉公民館を 利用される皆さんへ

- 12月1日から事務効率を図るため、常葉公民館職員の一部が、文化の館ときわで事務を行います。利用方法はこれまで通りです。皆さんのご理解とご協力をお願いします。
- 利用方法 電話予約後に、申請書を常葉公民館へ提出してください。
  - 申し込み・問い合わせ 常葉公民館 ☎77-2013、☎77-2056

## 相談 聴覚障害者のための 巡回相談会

- 震災の影響による生活や仕事の悩み・心のケアについて、手話や筆談などのコミュニケーション手段が使える社会福祉士と精神保健福祉士が無料で相談に応じます。予約の必要はありません。秘密は厳守しますので、気軽にご相談ください。
- 日時 1月18日(金) 午前10時～午後3時
  - 会場 郡山市障害者福祉センター(郡山市香久池一丁目15-15)
  - 対象者 聴覚障害者ご本人、またはその家族など関わりのある方
  - 問い合わせ 東日本大震災聴覚障害者救援福島本部 ☎・☎024-522-0681 ※電話は午前9時～午後5時 ☒fukushima-deaf@iris.ocn.ne.jp

## 相談 住宅の二重ローンで お困りのかたへ

- 県では、東日本大震災で住宅に損害を受けた方の生活再建を支援するため、住宅の二重ローンに対する利子補給を行います。被災程度や債務残高などの条件があります。詳しくはお問い合わせください。
- 問い合わせ 県建築指導課 ☎024-521-8184

## 申請 福島県文化振興財団 第1期助成事業の申請受付

- 対象事業 県内に住所または県内を活動拠点とする個人や団体が行う文化活動
- 対象時期 ①平成25年4月1日～7月31日 成果発表事業、発表会などへの参加事業など ②平成25年4月1日～平成26年3月31日 文化振興による地域活性化に関する事業など
- 申込方法 平成25年2月28日(木)までに、所定の申請書に記入の上、教育部生涯学習課へ提出してください。
- 問い合わせ 教育部 生涯学習課 ☎68-3113 財団法人福島県文化振興財団 ☎024-534-9191

## information

### 学校給食用物資納入参加資格申請

- 学校給食センター給食用物資を納入する場合は、申請による納入業者としての登録が必要です。
- 登録する場合の資格審査基準 ①市内に商店等を有する（ただし、特種製造加工食品の場合は除く） ②納入物資は良質、廉価、規格等学校給食の趣旨を理解し、誠実な納入ができる。 ③物資の取り扱いには衛生面に留意し、製造加工業者は製品置場、冷蔵設備など衛生上必要な施設を完備し、保健所の食品衛生監視員による検査の採点結果が80点以上である。 ④物資の納入は、衛生的で温度管理等の適切な輸送施設を有し、指示どおりの期日、時刻、場所に所定量を必ず納入できる。 ⑤確実な資本金で経営され、取引先が確実である。 ⑥2年以上同種の経営を継続している。 ⑦仲介業者でない。 ⑧納税義務が遂行されている。
  - 申請書に必要な書類 ①申請書、②食品衛生監視票の写し、③所轄保健所の営業許可証の写し、④営業所・製造所および倉庫の所在地の見取図、⑤主な販売先調書、⑥直近の納税証明書、⑦その他必要と認める書類
  - 申請期間 1月7日(月)～25日(金)
  - 申込方法 教育部学校教育課または学校給食センター備え付けの申請書に記入し、必要な書類を添えて提出してください。
  - 申し込み・問い合わせ 教育部 学校教育課 ☎68-3112、学校給食センター ☎67-1123



## 農業 農業委員会委員選挙人 名簿登載申請

- 農業委員会委員選挙人名簿への登載を平成25年1月1日現在で行います。登載申請書を各行政区長・各組長を通じて、12月下旬に配布しますので、対象になるかたは申請書に必要事項を記入し、封をした上で提出してください。
- 対象 平成25年1月1日現在、市内にお住まいの満20歳以上(平成5年4月1日までに生まれたかた)で次の項目に該当する方 ①10アール以上の農地を耕作している ②耕作している方の同居親族またはその配偶者で、年間60日以上耕作に従事している ③耕作の業務を営む農業生産法人の組合員、社員、株主(自宅からの通勤者を含む)で、年間60日以上耕作に従事している
  - 提出方法 1月10日(木)までに、各行政区長・各組長を経由し、農業委員会事務局、産業部農林課、各行政局産業建設課または、各出張所へ

- 申請書を提出してください。
- その他 対象になる方で申請書が届かない場合は、農業委員会事務局、産業部農林課、各行政局産業建設課または各出張所でお受け取りください。
  - 問い合わせ 農業委員会事務局 ☎68-3110

## 催し 平成25年 田村市「立志式」

- 日本の伝統的な「元服」にならない、市内の中学2年生が社会人としての生き方・あり方の自覚を深め、将来の夢の実現に向け、志を新たにします。式典では、各中学校の代表者への立志証書の授与や記念講演を行います。どなたでも参観できますのでぜひ、ご来場ください。
- 日時 1月16日(水) 午後2時
  - 会場 市文化センター
  - 記念講演 「甲子園への道」聖光学院高校野球部監督 斎藤智也氏
  - 問い合わせ 教育部 学校教育課 ☎68-3112

## 米の全量全袋検査を 行っています

- 生産されたすべての米を対象に、放射線物質の検査を行っています。下記のどの施設でも受け付けできます。
- 施設名・利用日 ①田村米調べるセンター 12月28日まで…火・金・土曜日 ※火・金曜日は午前中のみ受付 1月8日から…火曜日 ②三春米全袋検査所 12月28日まで…水・土曜日 1月8日から…水曜日 ③小野米調べるセンター 12月28日まで…土曜日 1月8日から…金曜日
  - 申込方法 事前予約が必要で、産業部農林課へ電話などでお申し込みください。
  - その他 2月以降の検査は田村米調べるセンターのみで行います。
  - 問い合わせ 産業部 農林課 ☎81-2511

