

げんき アツプ通信

No.6

飲み方を変える

- ・食事やおつまみと一緒に飲む。
- ・強いお酒は薄めて飲む。
- ・飲む前、飲んでいる間の水分補給も忘れずに。

お酒との上手な付き合い方

お酒は、少量ならリラックスやコミュニケーションに役立つといった楽しい面もありますが、飲みすぎは禁物です。健康に配慮した飲酒を心がけましょう。



週に2日は休肝日

- ・肝臓の修復期間として、2日間の休肝日を取るのが理想的。
- ・休肝日は、お酒以外の趣味などのリフレッシュの時間に。

寝酒や深酒はしない

- ・深い眠りを妨げるので、寝酒は避けよう。
- ・気分がよくなる「ほろ酔い」程度でストップ。

1日の飲酒量の目安（このうちどれか一つ、女性はこの半分です）

ビール（5度）	日本酒（15度）	ウイスキー（40度）	ワイン（12度）	焼酎（25度）
中びん 1本	1合	ダブル 1杯	グラス 2杯	グラス 1/2杯

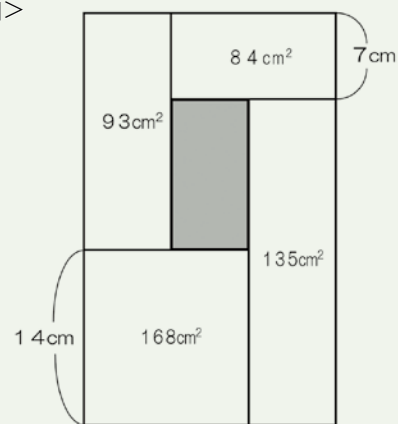
たまら市民大学 たまり 挑戦状 No.3

市民の皆さんに算数・数学に触れ楽しんでもらいたいと思い、問題を出題します。

問題

大きさがちがう長方形を<図>のように長方形形状にならべます。色をぬった部分の面積は何cmですか。答えを書きましょう。

<図>



応募期限

11月25日(月) (必着)

応募方法

- 解答用紙に名前、年齢を明記してください。
- 郵送・直接持参・オンライン申請にて受け付けます。

応募先

- 田村市教育委員会学校教育課
- ・〒963-4393
- 田村市船引町船引字畑添76番地2
- ・田村市HPより
- オンライン申請

問合せ

☎81-1214

応募はこちら▶



<9月号の正解者>

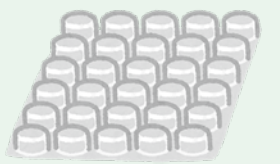
- ・先崎 天望さん
- ・片寄 明さん
- ・新田 圭子さん
- ・志田 竜彦さん
- ・横山 佳音さん
- ・青木 敬さん
- ・大和田彬文さん
- ・西須 香奈さん
- ・宗像 聖陽さん
- ・鹿又 寿子さん
- ・坪井真里子さん

ちょこっと

エコライフ ～身近な省エネを実践しよう!～

vol.15 断熱で冬を健康に過ごそう

この時期、暖房をつけていても窓の近くが冷えませんか？窓や外壁、換気、屋根など熱の出入りが大きいので冷暖房の効きが悪くなります。冬は家の中から熱が逃げますが、そのうち半分は開口部の窓から外に出て行きます。暖房効果を高めるためには、開口部を工夫することが重要です。



部屋の断熱性を高める方法として、複層ガラス（高断熱窓）や断熱サッシへ取り換えたり、内窓（二重窓）を取り付けるリフォームが挙げられます。簡単に実践できる方法には、ホームセンター等で販売している断熱シートや気泡緩衝材を窓に貼り付けることや、カーテンを床につく位の長さでかつ厚手のもの買い替えるなどがあります。気泡緩衝材は、窓のサイズにカットしてテープで貼るだけで簡単ですが、水で貼れる窓用断熱シートもあります。



また、断熱性能の高い住宅に住むことで、省エネ効果だけでなく、血圧や疾病の改善、夜間頻尿の減少など健康の維持・向上につながります。暖かい室内で冬を健康に過ごしましょう。

（獨協大学国際環境経済学科4年 日野原）

窓の断熱方法について説明します▶



市営住宅入居者募集

●入居者資格

- ①同居、または同居しようとする親族があること
- ②世帯の所得が基準額を超えないこと
- ③現在、住宅に困窮していること
- ④市税を滞納していないこと
- ⑤暴力団員でないこと

●申込方法

11月15日(金)～11月29日(金)までに建設部都市計画課または各行政局産業建設係に備え付けの申込書に必要な書類を添えて、申し込みください。必要書類や所得基準などは、お問い合わせください。

●抽選会

同一の市営住宅に対して複数の申込があった場合は、抽選会を開催します。船引地域の抽選会は、市役所で12月13日(金)に一般公開にて開催予定です。詳細は申込をされた方へ通知します。船引地域以外で抽選となった場合、抽選会の日程などは各行政局から申込をされた方へ通知します。※その他、随時申込み受付可能な団地もあります。詳しくは、お問い合わせください。

問・用建設部 都市計画課 ☎82-1114 各行政局 産業建設係

▼入居者募集中の団地 ※家賃は所得に応じて金額が変わります。

地域	団地名	部屋番号	建築年	間取	家賃	駐車場
常葉	町裏団地	7号(1階)	平成2年	3LDK	15,000円～40,100円	有
船引	馬場団地2棟	24号(4階)	昭和49年	3K	10,200円～26,400円	有

今月のごみ量 (8月分)

- 1日1人あたりのごみの量：832g
- 田村市のごみの量の目標：750g
- 目標達成まであと：82g減！
- ※6月のごみの量と比べて、10g増！

