

日野町町民大学講座のお知らせ

自らの教養を深め視野を広げ、より一層充実した心豊かで生きがいのある生活を送るための学習となるよう、下記の日程で日野町町民大学講座を開講しています。

開講日の前日までに申し込みいただければ参加可能ですので、皆さんぜひご参加ください。

第5回

12月17日(土) 14:00~15:30
日野公民館ホール

演題 ● 「なでしこジャパンから学ぶ」
～共に学び育つコーチング～

講師 ● 望月 聡さん(びわこ成蹊スポーツ大学教授)

女子サッカーワールドカップでのなでしこジャパンの優勝は、最後まであきらめない姿が、私たちの心に大きな勇気を与えてくれました。そのチームと選手をコーチとして望月さんがいかに支え続けたか。なでしこジャパンがメダル獲得に至るまでの歩んだ道のりから学ぶべきものはたくさんあります。

講座受講料は1講座1,000円です。



申し込み・問い合わせ先 ◆ 日野町立中央公民館(生涯学習課内) ☎0748-52-6566

お酒と上手につき合いましょう!!

～適量を守って、週2日以上のお休肝日を～

お酒は適量であれば、血液の流れを良くしたり、ストレスを解消したりと「百薬の長」となりますが、飲み過ぎると、肝臓病や心臓病、高血圧症、脳出血、糖尿病、肥満などの原因となります。お酒は適量を守って、ゆっくり楽しく飲むことが大切です。

肝臓のアルコールを分解する能力

人によって異なりますが、体重60kg～70kgの人の肝臓が、日本酒1合分のアルコールを分解するのに、約3時間かかるといわれています。日本酒を3合飲めば、約9時間かかることになり、肝臓は疲れをいやす間もなく、働き続けなければなりません。これを毎日続けると、肝臓は疲れきり、肝機能が低下し、脂肪肝やアルコール性肝炎から肝硬変へと進行し、肝臓がんを発症する危険性もあります。

お酒の適量

通常のアアルコール分解能力をもった日本人の適量は、日本酒で換算して1合弱(1日平均純アルコール量で約20g)とされています。女性や高齢

者はアルコールの分解能力が低いので、この半分くらいが適量です。

肝臓にお休みを

週2日以上のお休肝日を設け、肝臓を十分休めてあげましょう。アルコール依存も予防できます。

お酒を飲むときは

食事と一緒にゆっくりと飲みましょう。空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、急性アルコール中毒を引き起こします。アルコール自体が高エネルギーなのでから揚げなど高エネルギーのものは避け、野菜やきのこ、豆腐、鶏ささみなどを使って、低エネルギーのつまみにしましょう。

【適量】純アルコール約20gの目安

種類	ビール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎 アルコール度数 25度	ワイン
量	中瓶1本(500ml)	1合弱(180ml弱)	ダブル(60ml)	0.6合(110ml弱)	グラス2杯弱(200ml)

自分の健康状態を知るために、年に一度は健診を受けましょう。

問い合わせ先 ◆ 保健センター ☎0748-52-6574

開かれた議会を目指して『議会報告会』を開催しました

日野町議会では議会改革の取り組みとして、通算6回目の議会報告会を10月13日(木)に必佐公民館で、翌14日(金)には西大路公民館で開催し、計57名の方にご参加いただきました。

始めに、各常任委員長3名(総務・産業建設・厚生)と特別委員会委員長2名(人口減少対策・地域経済対策)から現在の行政課題について、議会活動報告を行いました。

次に、今回のテーマである『人口減少対策』および『地域経済対策』、町の現状と課題等について、参加者の皆さんと議員が意見交換を行いました。

道路整備のこと、日野駅舎の活用について、市街化調整区域での住宅建築、日野の特性を活かした企業誘致、若者の働く場所の確保やローカル経済、将来を担う子どもの育成、幼稚園の保育時間のことなど、大変貴重な意見をいただきました。

ご提言いただいた諸課題について議会としてど

のように取り組んでいくべきか、議員間で討議を重ね、議会活動に反映してまいりたいと思います。

今後も町民の皆さんからのご意見やご要望をお聞きしながら、地域の課題について話し合える機会を設け、町民の皆さんに信頼される開かれた議会に努めていきますので、よろしくお願いします。



問い合わせ先 ◆ 議会事務局 ☎0748-52-6551

～ めざそう! 一世帯一日 100gのごみ減量～

年末年始のごみは計画的に出しましょう

年の瀬が近づき、大掃除などで大量のごみを一度に出すと、クリーンわたむき(日野清掃センター)や能登川清掃センターが大変混み合います。年末・年始にかけてごみを出す場合は、一度に出さず計画的に出すようにお願いします。

★捨てる前に

ごみとして出す前に、「まだ使えないか?」「資源として再利用出来ないか?」など、限りある資源の有効利用のためにも少しでもごみの量を減らすよう心がけてください。

年末年始の予定

	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
クリーンわたむき	○	○	○	← 休み →			○	○	○	
能登川清掃センター	×	○	○				○	○	○	

※30日は15:00までに搬入してください。

◆クリーンわたむき(日野清掃センター)

8:30～12:00、13:00～16:30
燃えるごみ、可燃性の粗大ごみ

◆能登川清掃センター

8:30～12:00、13:00～16:30
燃えないごみ、不燃性の粗大ごみ

- ・詳しくは、資源ごみカレンダーをご覧ください。
- ・清掃センターへ直接搬入される場合は、必ず搬入許可書が必要です。事前に住民課生活環境交通担当までお越しください。

問い合わせ先 ◆ 住民課 生活環境交通担当 ☎0748-52-6578