

## 岩沼みなみプラザ利用団体の登録を受け付中！

岩沼みなみプラザ利用の子育て支援推進団体などの登録を受け付けします

### 利用形態／

- (1)ふれあいサロンの集会室1・2の利用
- (2)南児童館の多目的ホールの利用

利用期間／平成27年4月～平成28年3月

受付日時／2月2日(月)～13日(金) 9時～17時  
※土・日・祝日を除く。

登録条件／市内に住所を有する方、または市内の事業所に勤務する方で構成される会員数がおおむね10人以上の団体

申込方法／岩沼みなみプラザに備え付けてある岩沼市ふれあいサロン使用団体登録申請書および児童厚生施設開放登録団体申請書に必要事項を記入の上、団体の会則・会員名簿(氏名・住所明記)を添付し提出してください  
※子育て支援ボランティアの団体登録も同時に受け付けます。

申込・問／岩沼みなみプラザ  
(☎24-6710)

## 子育てサークルを始めませんか？

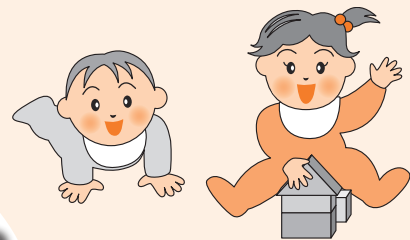
岩沼市子育て支援センターでは、子育てサークルに興味のある方を募集します。活動場所の確保やサークルの運営方法など、活動に関するご相談を受け付けます。仲間を増やして、子育てライフを楽しみましょう。

対象／子育てサークルを立ち上げたいグループ

援助内容／子育て自主サークル活動場所、運営、研修などに関する相談

受付期間／2月13日(金)～27日(金)

申込・問／岩沼市子育て支援センター  
(☎36-8762)



# 子育て

# インフォメーション

## 桃の節句を「つるし雛」で



岩沼みなみプラザでは、雛人形を飾って春の訪れを待っています。雛結の会の皆さんが手作りした「つるし雛」も、温かく子どもたちの成長を見守っています。趣向を凝らしたつるし雛は年々華やかさを増し、今年はどうな姿を見せてくれるのか楽しみです。岩沼みなみプラザから春を感じてみませんか。

展示期間／2月4日(水)～3月30日(月)  
問／岩沼みなみプラザ (☎24-6710)

## 「子育て講演会」を開催します

宮城県生まれの保育士、桜井ひろ子氏をお招きします。仙台市の「かたひら保育園」、障害児通園施設「なのはな園」の園長職勤務などの豊かな保育経験談から、子育てのコツを学びます。地域の方ならどなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

日時／3月5日(木)

10時～11時30分(受付9時30分～)

場所／保健センター

講師／桜井 ひろ子氏

(尚絅学院大学 子ども学科非常勤講師)

テーマ／「ありのままの子育て～みんな子どもが教えてくれる～」

※託児ご希望の方は、前日までにお申し込みください。

託児申込先／健康増進課 (☎内線347～349)

問／岩沼保育園 地域子育て支援センター  
(☎24-1358)

# お酒と上手に付き合いましょう

仕事やご近所との付き合いなどで、お酒を飲む機会が増える時期がやってきます。「酒は飲んでも飲まれるな」と言います。体に優しく、楽しい飲み方をしましょう。

## 【お酒の効用】～適量飲んだ場合の一例～

- **食欲が出る**  
胃の動きを刺激 → 空腹感が増す  
→ 食欲が出る
- **血行が良くなる**  
血管が広がる → 体が温くなる
- **コミュニケーションが円滑になる**  
脳の一部の抑制が取れる → 緊張がほぐれる  
→ 会話がはずむ



正しく飲めば、  
お酒は良いもの

## 【適量飲酒のススメ】

適量には個人差があり、また、同じ人であってもその日によって酔い具合が異なるので、一概には言えませんが、厚生労働省では1日の飲酒量を純アルコール量で約20gにするよう勧めています。(女性や65歳以上の方、お酒に弱い方はこれよりも少なめにすることがお勧めです)

<例>

★ビール	500ml (1本) まで	
★日本酒	180ml (1合) まで	
★缶焼酎 (7%)	360ml (1本) まで	
★ウイスキー (ダブル)	60ml (1杯) まで	
★ワイン (グラス)	240ml (2杯) まで	

### Q1 適量なら毎日飲んでも良い？

A1 適量でも毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週2日は休肝日(飲まない日)を作りましょう。

### Q2 お酒を飲むと眠れる？

A2 「寝る前にお酒を飲むと眠れる…」寝つきはよくても、眠りが浅くなり、夜中に目が覚めたり朝早く目が覚めてしまったり…。むしろ眠りの質が悪くなります。



### Q3 妊娠中の飲酒はなぜいけない？

A3 妊娠中は、胎盤を通じて赤ちゃんにアルコールが影響し、胎児性アルコール症候群が発症する危険性があります。※授乳中の飲酒も控えましょう。

\*胎児性アルコール症候群の特徴  
①成長遅延(低体重、低身長など)、  
②中枢障害(発育遅延、筋力低下、精神遅滞など)、  
③特徴的な顔つき(薄い上唇など)



## ～お酒を我慢するのはつらいし、ストレスがたまる！～

- ノンアルコールビール、ノンアルコールカクテルでお酒を飲んだ気分！
- 別の楽しみを見つけて、お酒のことを考えなくても済むようにしましょう！

できることから  
始めよう

## ～それでもお酒を我慢するのは難しい！～

- 1日に飲む量を減らす、飲まない日を作るなど、まずはできるところから始めましょう。
- 自分なりの目標が決まったら、量を減らせた日や飲まなかった日が分かる日誌をつけるのも良い方法です。
- 目標を達成できた時には、自分にご褒美をあげるのも良いですね。

<お問い合わせ、相談は…> ●健康増進課 健康対策係 (☎内線347～349)  
●社会福祉課 障害福祉係 (☎内線356～358)

