



## お酒と上手に付き合うための講演会を開催しました

2月28日、市民会館中ホールで東北会病院院長の石川達先生を講師にお迎えし「お酒と上手に付き合うための講演会」を開催しました。当日は約90人の市民が参加し、アルコールのパッチテストを体験しながら、自分のお酒に対する体質を知ったり、石川先生からは、お酒が心や体に与える影響やお酒と上手に付き合うためのコツについて教えていただきました。また、講話終了後は個別の相談会を実施しました。



< 上手に付き合うためのコツ >	< 理 由 >
①お酒と薬の併用はしない	お酒も薬物の一種。睡眠薬や鎮痛剤が効きにくくなります。また、薬物を分解する肝臓に大きな負担となります。
②お酒を飲むときは食べながら飲む	空腹でお酒を飲むとアルコールの血中濃度が急に上がり危険です。アルコールの吸収を緩やかにするためにも、食べながら飲みましょう。
③飲むなら2合を限度とする	お酒が体から抜けるには、日本酒1合で約3時間かかります。この時間はどんなこと（入浴や運動、睡眠など）をしても変わりません。飲むなら2合までにしましょう！

お酒（アルコール）には緊張をほぐしたり、コミュニケーションを円滑にするなど良い効果があります。その一方で「不適切な飲酒」は健康障害などの原因にもなります。お酒について知り、上手な付き合い方が大切となります。また、お酒の問題は本人だけではなく、ご家族が困っている場合も多いものです。ご家族が相談に行くことからお酒の問題の治療は始まるとも言われています。困ったこと、心配なことがある場合は、自分ひとりやご家族だけで悩まずに社会福祉課までご相談ください。

問／社会福祉課 障害福祉係（☎内線356～358）

## 『岩沼市史』 刊行のご案内

『第4巻 資料編Ⅰ 考古』ならびに『第5巻 資料編Ⅱ 古代・中世』を刊行します。  
2巻1組（1函入り）で販売します。

販売価格／3,000円（2巻1組）  
販売場所／市史編纂室（旧・図書館1階）  
教育委員会 生涯学習課（市役所5階）  
ふるさと展示室（市民図書館2階）  
市民会館および各公民館  
販売開始／5月7日（木）

待望の新刊!!



**お知らせ** 平成24年に刊行した『子ども岩沼市史』（2,000円）は好評につき残部わずかです。ご購入はお早めに！（販売場所:市史編纂室、生涯学習課）

問／市史編纂室（☎25-1170）

## 応援します！『高齢者交流サロン』を始めませんか？

～「元気で健康な高齢者が集い・ふれあうまちづくり」を目指して～

市では、高齢者などの閉じこもり予防、心身の健康維持、介護予防ならびに地域での支え合い体制を確立するために、歩いて行くことのできる身近な場所に交流サロンを開設する団体や個人に「交流サロン推進事業費補助金」を交付します。

### ●交流サロンとは

- ・高齢者などを対象に、市内の公共施設、集会所などを利用し月2回以上、1回当たり2時間以上交流できる場のこと（開催時にはボランティアスタッフ1名以上の従事が必要）
- ・活動内容は、誰もが参加できる内容かつ参加者の実情に応じた多様なものとし、一部の人や特定の活動に限定しないこと
- ・自由に来て自由に帰ることができること

### ●補助対象者

- ・市民が主体となって市内で活動し活動拠点が市内にある町内会、連合町内会、老人クラブ

その他の団体または個人の方

### ●補助金の額

活動拠点整備事業費：上限30万円  
（開設のための初期費用。初年度のみ）

### 運営事業費

- ①立ち上げ費用：上限5万円（初年度のみ）
- ②運営費：開催1回当たり1,000円（上限年間36回まで）


※予算の範囲内での交付となります。

※他の補助金などとの併用はできません。

### ●申込

介護福祉課との協議の上、申請書など必要な書類の提出が必要です。詳しくは介護福祉課まで直接お問い合わせください。

問／介護福祉課 高齢者生きがい係

（総合福祉センター（あいプラザ）内☎24-3016）

## 日赤社資にご協力ください

日本赤十字社では、国内外の災害被災者の救援、献血、医療事業などの博愛事業を行っています。

東日本大震災では、被災者への医療救護や支援助物資の提供などの活動を行いました。今年も、市民の皆さんから社資のご協力をいただくため、5月から協賛委員（区長）が各家庭を訪問します。ご協力をお願いします。

※日赤では、「社費」（1口500円）と「寄付金」を合わせて「社資」と呼んでいます。ご協力および金額は任意です。

問／社会福祉課（☎内線351・353）

## 「岩沼市安全・安心まちづくり懇談会」委員を募集します

市民の皆さんや地域、行政、関係機関等が一体となって、犯罪のない安全で安心なまちづくりを総合的に推進するため、「岩沼市安全・安心まちづくり懇談会」委員を募集します。

募集人員／5名（応募多数の場合は抽選）

募集期間／5月1日（金）～15日（金）

任期／2年

応募資格／市民（市職員及び市議会議員は除く）

申込・問／生活環境課（☎内線334）

## 5月12日は「民生委員・児童委員の日」

民生委員・児童委員は、「広げよう 地域に根ざした 思いやり」行動宣言による、安全で安心な福祉のまちづくりを目指して活動しています。

民生委員・児童委員はあなたの身近な相談相手です。心配なこと、障害者や高齢者に関すること、子育てに関する事など、さまざまな生活上の相談にのっています。相談があった場合には、行政などの関係機関と連携し、相談窓口を案内するなどの活動を行っています。

また、いじめ、児童虐待といった問題の相談にのり、学校や関係機関と協力して対応に当たっています。

問／岩沼市民生委員児童委員協議会

（事務局 社会福祉課☎内線351・353）

## シニア向け相談会を開催します

何か（市民活動や地域活動）を始めたいシニア世代に向けての専門相談会です。

・これから地域のために活動したいのだけど・・・  
何から始めたらいいのかな？

・地域の人たちと一緒に活動をしたい・・・  
どんな団体があるのかな？

専門相談員が対応します。

日時／5月1日（金）、6月5日（金）、7月3日（金）

毎月第1金曜日、13時30分～16時30分

場所／市民活動サポートセンター

（旧勤労青少年ホーム）

参加費／無料

定員／各日先着3組（1組50分程度）

申込・問／市民活動サポートセンター

（☎35-7205 ☎35-7265）