

### Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,818人  
前月比-11人  
前年比-364人

●男性 12,221人  
●女性 13,597人

●世帯 11,169世帯  
前月比+4世帯  
前年比+42世帯

※平成20年10月末現在(住民基本台帳人口)



（お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。 福智町長・福智町議会議長 弔電はひかえさせていただきます）

### Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 町県民税 [4期] 12月1日 困が納期限です
- 固定資産税 [4期] 12月25日 困が納期限です
- 国民健康保険税 [6期] 12月25日 困が納期限です

### Event テクホー net (近隣の催し)

- 【宮若市】第12回日本一の大門松祭  
12月7日 日 12時30分～18時  
(ドリームホープ若宮駐車場)  
約350本の竹で作った高さ9.5メートルの大門松2基は必見。もち投げは12時45分～。  
園 宮若市観光協会 ☎0949-55-9090
- 【川崎町】第九を歌うパイ in かわさき  
12月13日 日 18時30分～20時30分  
(川崎小学校体育館) ※上履き持参。  
入場料：1,000円 (高校生以下は無料)  
20代～70代からなる合唱団と、地元出身のオーケストラが交響曲第九をお届けします。  
園 実行委員会事務局 緑保育所 ☎45-7818
- 【田川市】田川市美術館 我窯クラブ作陶展  
12月16日 四～21日 日 観覧無料  
(田川市美術館 ギャラリーB)  
福智町伊方にある「福智焼我窯」の陶芸クラブによる作品展示会。15人が1年間で作陶した器や置物など約900点をお披露目します。  
園 田川市美術館 ☎42-6161



←先生(左)のアドバイスを受けながら、30～70代の生徒が思い思いに作陶した作品が並びます。

### Medical health

## 保健の掲示板

12月16日から1月15日までの保健事業日程

- 12月17日 ㊦【4～5か月児健診】  
4～5か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
  - 12月17日 ㊦【乳幼児相談】  
2か月児と、身体計測や育児相談などの希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30～15:00
  - 12月18日 ㊦【7～8か月児健診】  
7～8か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
  - 1月7日 ㊦【7～8か月児健診】  
7～8か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
  - 1月9日 ㊦【健康相談】  
健診結果や介護など相談希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30～15:30
  - 1月14日 ㊦【3歳児健診】  
3歳～3歳1か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
- ※ 金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。各保健センターなどで、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。
- コスモス健診センターでの健診の申し込み受付中！  
コスモス健診センターで、個別健診を実施しています。予約制になりますので、受診希望日の2週間前までにコスモス健診センター(☎28-5512)までお申し込みください。  
健診日：平成21年1月末までの(月)～(金)  
※ 祝日および12月20日(土)～1月4日(日)は健診を行いません。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

### Holiday clinic

【田川地区休日救急医療センター】  
**年末年始も診療いたします**  
診療日：12月31日(㊦)～平成21年1月4日(日)  
受付時間：【外科】9:00～11:30、13:00～16:30  
【内科・小児科】上記の時間+18:00～22:30  
場所：田川メディカルセンター(田川市石炭・歴史博物館横)  
☎ 田川地区休日救急医療センター ☎ 45-7199



保険証を忘れずに！

### 1日の適量アルコール 目安とエネルギー量 (以下のいずれかひとつ)

- ビール(5度)の場合  
※ 中ビン1本(500ml) 200kcal
- 日本酒(15度)の場合  
※ 1合(180ml) 200kcal
- 焼酎(25度)の場合  
※ 100ml 140kcal
- ワイン(12度)の場合  
※ グラス約2杯(200ml) 150kcal
- ウイスキー(40度)の場合  
※ ダブル1杯(60ml) 140kcal

**適量を知る**  
飲んだお酒は肝臓に運ばれて処理されます。アルコールの処理にかかる時間は1時間に約7g。個人差はありますが、アルコール20gまでなら3～4時間で処理することができます。これが1日の適量です。  
たくさん飲むほど処理に時間がかかり、肝細胞が休み暇がありません。アルコール60g以上は、多量飲酒となり、脂肪肝や肝炎などの肝障害、咽頭・食道がんなどのリスクを高めます。また毎日お酒を飲むと、肝臓が休み暇がなく機能が低下してしまいます。「休肝日」は肝臓を休めるだけでなく、お酒から摂取するエネルギーの節減にもなるので、週に2日は肝臓にも連休をあげましょう。  
飲めない人が無理をして飲んでいられるうちにお酒に強くなる場合がありますが、これはアルコールを分解する酵素が増えて肝臓での処理量が増えるためです。飲酒習慣が続くと脳細胞のアルコール感受性が鈍くなって酔いにくくなり、酒量を増やさなければ酔いを味わえなくなつてきます。

**食べながら飲む**  
空腹の状態でお酒を飲むと、アルコールが吸収されやすいため血中アルコール濃度が急激に上昇します。胃腸に強い刺激となり、胃腸の粘膜が

## 酒とのじょうずなつきあいかた

飲酒の機会が増える季節：心身の緊張をほぐしてくれる「お酒」ですが、「一歩間違えると大変なことになりかねません。約束を守って楽しい時間を。」



**荒れる原因**となります。これを防ぐため、たんぱく、ビタミン・食物繊維の多いつまみと一緒に飲みましょう。  
↑つまみには豆腐、えだまめ、海藻サラダ、野菜の煮物やおひたし、刺身、焼き魚、煮魚などがおすすめです。

### カロリーに注意

アルコールを早く無害なものに変えようと、肝臓ではお酒の処理を最優先します。お酒も意外と高カロリーなうえに、食べたものの処理はさらに後回しになり、余ったエネルギーは脂肪として肝臓(脂肪肝)や内臓脂肪にたまります。揚げ物や炒め物などの油・マヨネーズたっぷりの高カロリーなつまみをとり過ぎたり、飲んだ後にラーメンやデザートをとるのはエネルギーオーバー。寝ている間に確実に脂肪に変わります。

### マナーを守る

お酒を飲んでもすぐには酔いの自覚症状はありません。アルコールが胃腸から吸収されて血液に入り、脳に到達して酔うまでは数十分かかります。自分では大丈夫と思っても確実に判断力や運動能力は落ちていきます。またお酒を飲みすぎたり深夜までのんだ場合は、翌日もアルコールが体内に残っていることがあります。前の晩に深酒をして、翌朝酒気帯び運転で逮捕となったケースもあります。悲惨な事故を避けるために、飲酒後や飲みすぎた翌日は絶対に運転してはいけません。車を運転する人はもちろん、未成年や妊婦などにお酒を飲ませないこと、お酒に弱い人に無理強いしないことも大切なマナーの一つです。せっかくの楽しい時間を「後悔のとき」に変えてしまわないように、お酒とは上手につきあひましょう。

