



「神石高原三和駅伝競走大会」が11月25日、三和公民館前を発着点として行われ、23.3キロ、8区間をたすきでつなぎました。40回目の記念大会となった今大会は町内外から18チームが参加し健脚を競い、三和中吹奏楽部の演奏も手伝って大いに盛り上がりました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

(実行委員会 Yさん)

駅伝競走大会盛大に開催



11月14日、通ヶ谷山国有林で植樹祭が行われ、桧・山桜・紅葉などの苗木200本を地元の二幸小学校児童ら約100名が植樹しました。この植樹祭は、広島北部森林管理署主催で「緑を育てて、地球温暖化を防ごう」を合言葉に行われたもので、参加児童たちは「自分の植えた木が育つのが楽しみ」と話してくれました。

(広島北部森林管理署 Iさん)

緑を育てて地球温暖化を防ごう



ナスです!

不思議な形のナスを収穫しました。蛇がとぐろを巻いているように見えませんか。それとも…。でもこれはナスです!

(小島Sさん)



第2回優良丸太共進会

11月13日、新見木材共販所で「第2回優良丸太共進会」が神石林業振興会主催により開催されました。樹齢30年生以下を基準として、年輪幅の揃い・色つや・枝打ちや間伐を適切に行っているかなどについての事前審査と当日のセリ価格を合わせて順位が決まりました。出品された9点の審査結果は次のとおりです。  
神石高原町長賞 田辺 実さん(相渡)  
神石郡森林組合長賞 上 律夫さん(上豊松)  
神石林業振興会長賞 田辺 秀雄さん(相渡)  
(堀永 Hさん)



広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさまでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小島2025  
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係  
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

保健福祉センターだより



お酒と健康

年末、年始を迎えお酒を飲む機会が多くなります。アルコールは飲み方や飲む量によっては「百薬の長」となりますが、一歩間違えると「万病の素」になります。

羽目を外すと、本人だけでなく周りにも迷惑をかけることとなります。今回はちょっと耳の痛い話題をお伝えします。

適量の飲酒には生活習慣病の予防効果がある。

心身ともにリラックスできたり、人とのコミュニケーションを豊かにしたり、食欲を増進させたり、動脈硬化の予防になったり、お酒にはさまざまな良い効果があります。しかし、あくまで節度ある適度な飲酒の場合だけ。

節度ある適度な飲酒とは

◎日本人の男性や欧米人男性を対象とした研究結果

- 一日当たりの量と死亡率
- ・純アルコール11〜19gで最も死亡率が低い
- ・アルコール量が増加するに従い死亡率も上昇する。

二日平均純アルコール20g ≡

一日日本酒二合 (日本人男性)



# Library

図書館だより

# Box

シルトピアカレッジ図書館  
☎82-2002

## 新着本紹介

(小説・実用書)・

- ・ホームレス中学生 田村 裕/著
- ・デジタルキッズ ネット社会の子育て 坂本 旬/著
- ・あおぞらの星 夜回り先生と考える 水谷 修/著
- ・だから、僕は学校へ行く！ 乙武 洋匡/著
- ・マイウェイ 認知症と明るく生きる「私の方法」 太田 正博・菅崎 弘之/著

(児童書・絵本)・

- ・ふしぎの山のしんりょうしょ アレルギーっ子絵本  
監本 りか/絵・佐藤のり子/文
  - ・ゆめのひろば すてきなゆめのであえる16話 おはなし絵本編集室/編
  - ・こそあどの森の物語 最新集(全3巻) 岡田 淳/著
  - ・ラポラポラ森にすむ妖精 ふうだゆきひろ/写真・文
  - ・女の子と男の子のための料理と手芸(全10巻) 河野 公子/監修
- ※なお、紹介した本が貸出中の場合は、予約ができます。カウンターで申し込んでください。

## 新春めりえ&イラスト展作品募集のお知らせ

お正月、冬休みにめりえ・イラストを描きませんか。  
めりえ2種類と新春にちなんだイラストを募集します。  
(めりえ・イラスト用紙は図書館にあります。)  
締め切り 2008年1月11日(金)

## 神石グループ 押し花作品展開催のお知らせ

展示期間 12月15日(土)～12月25日(火)まで  
場 所 シルトピアカレッジ図書館 (ロビー)

## 年末・年始休館日のお知らせ

休館日：平成19年12月28日(金)から平成20年1月4日(金)まで

年未年始の休館中が返却日の場合は、年明けの開館している時にお返しいただくが、玄関右の返却ポストに置いてください。

2008 1 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
*	*	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

## 来月の「絵本のおはなし会」

1月も「ゆせんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きに来てください。

と き

1月19日(土) ひる2時～

と ころ

シルトピアカレッジ図書館  
(児童コーナー)

(注意)!! 飲酒習慣のない人に対し、この量の飲酒を推奨するものではありません。

◎節度ある適度な飲酒の「目安量」＝「適量」  
次の人は「目安量」より少ない量が適量になります。

- ①女性 ②少量の飲酒で顔が赤くなる人
- ③六十五歳以上の高齢者 など

日本酒1合 (180ml)



||

ビール (500ml)



||

ウイスキー (ダブル60ml)



||

ワイン2杯 (1杯120ml)



||

焼酎90ml (25度)



## アルコールの弊害

一方、適量を超えた飲酒には、さまざま弊害があります。肝臓障害をはじめ、免疫機能の障害、肥満を始めとした生活習慣病など、多岐にわたります。

また、精神面では、アルコール依存症のほかに、アルコール幻覚症、離脱せん妄、アルコール認知症などがあります。離脱せん妄(または震戦せん妄)は、なんらかの理由で飲酒を中断した時に出てくる病気で、全身が震えて、たくさんのお虫が這っているような幻覚が見えます。こうした心への影響は、依存症でなくても、たとえは付き合いでたくさん飲む人でも出てきます。依存症にならない人も、たくさんお酒を飲み続けると、脳へのダメージは大きくなってきます。

アルコール依存症になると、心と体と生活がむしばまれ、治療が必要になってきます。

自分のペースでゆっくりと適正飲酒に心がけましょう。