

健康生活
healthy life

もしかしてアルコール依存症？

アルコール依存症についてご存知ですか？飲酒が原因で体を壊したり、夫婦喧嘩や、仕事に遅刻・欠勤したりと、飲酒にまつわるいろいろな問題が起きているにも関わらず、減らしたりやめたりすることが出来なくなっている状態を「アルコール依存症」と言います。これはコントロール障害の一種で、意志の強さや根性には関係なく、アルコールの作用によるものです。また、お酒が切れたために起こる寝汗や手の震え、不安、イライラといった症状を「アルコール離脱」と言います。この2つが中心的な症状です。

アルコール依存症は、繰り返し多量に飲酒することで誰にでも起こりうる、慢性で進行性の脳の病気です。また、本人は「やめようと思えばいつでもやめられる。」と否認し、家族も巻き込まれることが多いと言われています。アルコール依存症は完治することはありませんが、断酒を続けることで回復できます。本人や家族の相談窓口もありますので、気になる際にはお気軽にご相談ください。

問健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

家庭で実践！早起き・おひさま・朝ごはん

市では、食育の基本理念を「市民一人ひとりが生涯健康で健やかに暮らす」とし、生涯健全な食生活の実践を目標に掲げています。

「早起き・おひさま・朝ごはん」を合言葉に規則正しい生活を実践しましょう。

- ①一定の時刻に早起きする
早起きをしましょう。起きるのが遅い人は、今より10分早く起きましょう。
- ②おひさまの光を浴びる
朝起きたら、カーテンを開けて光を浴びましょう。朝の光で体内時計のスイッチが入ります。天気の良い日でも、カーテンを開けましょう。
- ③朝ごはんは規則正しくとる
朝食を食べると、体温が上がり、日中元気に過ごすことが出来ます。朝食が食べられない人は、まずは決まった時間に食事をとることを心がけましょう。朝食を食べている人はご飯やパンにおかずを組み合わせさせて食べましょう。

図書館
library

問中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報（12月1日～12月31日）

一般書

順位	本の名前	作者
1	コーヒーが冷めないうちに	川口俊和
2	下町ロケット〔4〕	池井戸 潤
3	向日葵のある台所	秋川滝美
4	かがみの孤城	辻村深月
5	ファーストラヴ	島本理生

児童書

順位	本の名前	作者
1	クリスマスのおぼけ	せなけいこ/作・絵
2	まどから★おくりもの	五味太郎/作・絵
3	ねずみくんのクリスマス	なかえよしを/作
4	みんなのおぼけずかん	斉藤 洋/作
5	開運えほん	かんべあやこ/作

おすすめ図書

一般書

「その後」のゲゲゲの女房
あるがままに。すべてに感謝！！
武良 布枝／著
辰巳出版 [2018.9]
「ゲゲゲの女房」がベストセラーになり、ドラマ化、映画化されたことで激変した日常。水木しげるが倒れてこの世を去ってしまった悲しみの時間。夫が遺していった作品や品物、これからの人生…。前作のその後の10年を綴る。



児童書

かあちゃんのジャガイモばたけ
アニタ・ローベル／さく
まつかわ まゆみ／やく
評論社 [2018.9]
ジャガイモを作って、2人の息子を大切に育てていた、かあちゃん。でもある日、息子たちはそれぞれ東と西の国に行き、兵士になり…。さて、かしこいかあちゃんは、どうやって息子たちを取り戻したのでしょうか？



“たんば” 食育クッキング

～旬を食べよう～

材料（2人分）

鮭（甘塩）	1切れ（60g）
厚揚げ	1/4枚（60g）
こんにゃく	1/4枚（60g）
大根	60g
にんじん	30g
だし汁	400cc
酒粕	60g
白味噌	大さじ1
青ねぎ（小口切り）	大さじ1
七味唐辛子	適宜

つくり方

- ①鮭と厚揚げを小ぶりの一口大に切る
- ②こんにゃくは厚みを半分にして短冊切りに、大根とにんじんは皮をむいてちょう切りにする
- ③鍋にだし汁と②を入れて煮る
- ④野菜が軟らかくなりはじめたら①を加えて煮る

粕汁

1人分：エネルギー 208kcal・塩分 1.3g

- ⑤ボウルに細かくちぎった酒粕と白味噌を入れ、煮汁を適量取り入れ溶かしておく
- ⑥鮭に火が通ったら⑤を加えて、ひと煮立ちしたら火を止める
- ⑦器に注ぎ青ねぎと七味唐辛子を振りかける



栄養士からの一言

寒い時期におすすめの体が温まる一杯です。酒粕を入れてからしっかり煮込めば、子どもでも食べられます。



自然災害で被災した住まいの再建に備えて 兵庫の安心をカタチに！

兵庫県住宅再建共済制度
（フェニックス共済）



県内に住宅（戸建て・マンションなど）をお持ちの方に

住宅再建共済

年額5,000円で
再建・補修時等に
最大600万円給付！

※半壊以上（損害割合 20%以上）

住宅再建共済にご加入の方に

一部損壊特約

年額500円で
補修時等に
25万円給付！

※損害割合 10%以上 20%未満

県内の住宅にお住まいの方に

家財再建共済

単独加入 年額1,500円で
住宅とセット加入の場合 年額1,000円で
購入・修復時に 最大50万円給付！

※床上浸水・半壊以上

※住宅の被害認定（損害割合）は、住宅の所在する市町が発行する「り災証明書」によります。

- 地震・台風・豪雨・豪雪・地すべりなど、あらゆる自然災害による被害が対象です。
- 住宅の築年数や規模、構造等と関係なく、定額負担で定額給付です。
- 地震保険や他の共済に加入していても加入でき、給付が受けられます。

加入申込書付パンフレットは、県庁、県民局・県民センター、市役所、町役場、県内郵便局にあります。



兵庫県 丹波県民局
県民交流室 総務防災課
☎ 0795-73-3762（平日 9時～17時）
FAX 0795-72-3077



公益財団法人兵庫県住宅再建共済基金
コールセンター（平日 9時～17時）
☎ 078-362-9400
FAX 078-362-4082

