

# 11月のイベントカレンダー

日	曜日	内容	掲載面
1日	月		
2日	火	BCG予防接種	3面
3日	水・祝	乳がん検診、骨量検査	3面
4日	木		
5日	金	法律相談 あったかハート「わたしが つくりまし展」(~12日)	3面 1面
6日	土		
7日	日		
8日	月		
9日	火	移動図書館巡回日(北津守小)	4面
10日	水		
11日	木	行政相談 ひったくり防止カバー 無料取付キャンペーン 移動図書館巡回日(南津守小)	3面 4面
12日	金	花と緑の相談	3面
13日	土	プラザのミニミニ絵本展 (子ども・子育てプラザ ~14日) 手作り工作 (子ども・子育てプラザ)	4面
14日	日		
15日	月	不動産相談	3面
16日	火	マナーアップキャンペーン 児童絵画展(~30日) 法律相談 健康教室	1面 3面 10月号
17日	水		
18日	木		
19日	金		
20日	土		
21日	日		
22日	月		
23日	火・祝		
24日	水	地域結核健診 (飛田ふれあい会館)	2面
25日	木		
26日	金	大腸がん検診、肺がん検診 特定健康診査、歯科相談	3面
27日	土		
28日	日	日曜開庁	1面
29日	月		
30日	火		

## 区長の部屋 ダイコンの間引き菜 誰ひとりとして取残さないまちづくり

弘治地域生まれで富田林に菜園がある友人から、大きなバッグいっぱいダイコンの間引き菜をいただいた。区内のこども食堂に持っていったら、「わあー、久しぶりのダイコン間引き菜。なかなか手に入らなくて。嬉しい」と厨房から歓声があがった。

柔らかいダイコンの間引き菜は、お味噌汁の具や炒め物、浅漬けなどに重宝する。ほのかな辛味もあって好きなひとも多いが、鮮度が落ちるのが早く、流通コストも考えると店頭には並ぶことはまずない。

畑の片隅に捨てられる間引き菜が、街ではなかなか入手できない希少品として珍重される。活用する場や方法があれば大いに存在感を発揮するのは、物もひとと同じかもしれない。

SDGsの「誰ひとりとして取残さない」が単なる掛け声でなく、ひとはもちろんのこと、生きものなど、すべてが大切にされることが大事だと思う。

ずいぶん昔だけれど「だいこんの花」というドラマがあった。だいこんの花は小さな白い花で目立たないが、素朴な美しさで存在感がある。ドラマは向田邦子さん脚本で主人公は竹脇無我さん、加藤治子さんがだいこんの花のような母親役で、浪速の名女優ミヤコ蝶々さんが脇を固めていたことを思い出した。

区政や区長に対するご意見、ご感想をお待ちしています。通常3日以内のご返事をめざしています→nishinarikucho@gmail.com



西成区長 長永 正廣

## 我が町川柳

「にしなり我が町2月号」に掲載する川柳の作品を募集します。テーマは「入試」です。掲載作品は、広報紙の編集委員会にて選出します。

**対象** 区内在住・在勤の方  
**応募方法** ①郵便番号②住所(区内在勤の方は、勤務先住所・会社名も併せてご記入ください)③氏名(よみがな)④電話番号をご記入の上、ハガキ・FAXまたは直接区役所7階72番窓口まで。

**締切** 11月26日(金)

- 自作で未発表のもの。作品は返還しません。一人一点に限ります。
- 採用された作品の著作権は西成区役所に帰属します。

**申込先 問合せ** 総務課 7階72番窓口  
〒557-8501 岸里1-5-20  
総務課「我が町川柳」あて  
☎6659-9683 ☎6659-2245

**テーマ** いい夫婦の日 (編集委員会選・敬称略)

ほどほどに 我慢しないで いい夫婦  
岸里 網元 美和子  
何たべる 何んでもいいよ ほなソーメン  
長橋 須田 信行

## ~アルコール依存症は他人事じゃない~

### 11月10日~16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

#### 誤解していませんか？ お酒の飲み方Q&A

- Q** お酒に強いからたくさん飲んでも大丈夫！  
**A** アルコールが身体に及ぼす影響は、お酒に強いかどうかは関係ありません。強いからと言って適量を超えた飲酒を続けていると、アルコール依存症や肝機能障害などを発症しやすくなります。
- Q** よく眠れないときに飲むと効果的だよな。  
**A** 「寝酒」の習慣は睡眠の質を低下させます。アルコールは睡眠を浅くさせるため、夜中に目が覚めるなど、睡眠の質を低下させます。
- Q** ストレス解消のために飲むのはOK？  
**A** 飲みすぎると、かえってストレスの原因になります。適量をこころがけましょう。ストレス解消を目的とした飲酒は多量飲酒につながり、しだいにお酒がないことがストレスとなる悪循環を招きます。



#### こうして進むアルコール依存症

##### 機会飲酒

歓送迎会、忘年会、新年会などの機会に、お付き合い程度で飲む

##### 習慣飲酒

晩酌をしたり友人と飲み歩いたり、日常的に飲み、酒に強くなる

##### 精神依存

酒がないと物足りなく感じる。酒量が増え、ほろ酔い程度では飲んだ気がしない。飲まないとなれない

##### 身体依存

飲まないとも手が震え、発汗するなどの症状が出る

#### 適正飲酒をこころがけましょう

依存症にならないためには、「習慣飲酒」をせず、「機会飲酒」に留まることが肝要です。つまり、飲む日より飲まない日を増やすこと、適正飲酒をこころがけましょう。

##### ■適度な飲酒量とは…

1日に、日本酒なら1合弱、ビールなら500ml、焼酎(25度)なら100ml、ワインならグラス2杯 ※合計ではなく、どれかひとつのみです ※女性や高齢者は半分の量にしましょう

**相談窓口・問合せ** 保健福祉課(地域保健活動) 2階22番窓口 ☎6659-9968

## 11月にしなりのジャガピーパーク

●もと津守小学校・幼稚園

●出張開催(丸数字)(もと今宮小学校)

詳細は、にしなりジャガピーパークのホームページなどでお知らせします。

**問合せ** 保健福祉課(子育て支援) 5階52番窓口 ☎6659-9824

日	月	火	水	木	金	土
						6
7						13
						20
21						27
28						

