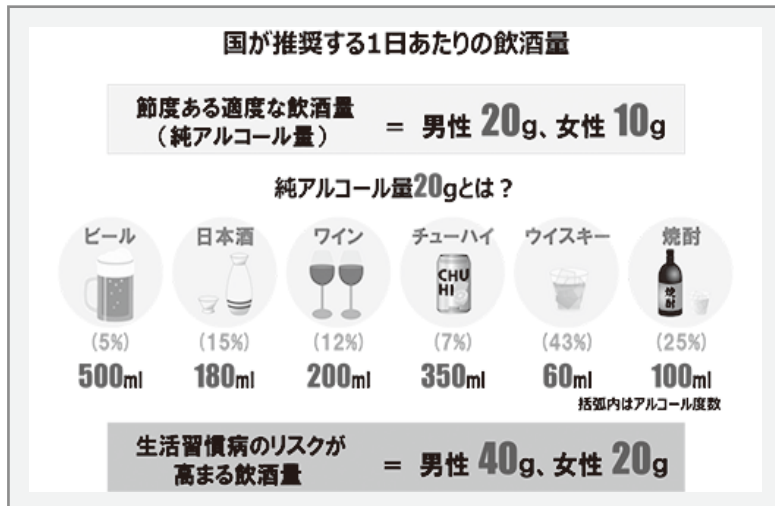


地域の行事やお祭り、イベントなどが例年通り開催されるようになり、お酒を飲む機会が増えた方も多いのではないのでしょうか？

適度な飲酒はストレスの緩和や食欲増進など良い効果もありますが、過度の飲酒は肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを高めます。また、肝臓だけでなく、脳・食道・胃・膵臓など全身の様々な臓器にも影響を及ぼします。

健康でながくお酒が楽しめるよう『お酒の適正量』を意識してみたいはいかがでしょうか。

『お酒の適正量』



『お酒を飲むときのポイント』



☆ゆっくりと食事と一緒にアルコール分解をする肝臓の働きを助けるために、高たんぱく、低カロリーなおつまみがおすすめです。
(枝豆、冷奴、刺身など)

☆週2日は休肝日をつくる寝ている間も、肝臓はアルコールを分解するために働いています。肝臓を酷使しすぎず休む時間を作りましょう。

☆強いお酒は薄めてのむアルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強いだけでなく、肝臓への負担も高まります。

☆定期健診を受ける健診を受け、自分の身体の状態を確認しましょう。



11月の各種相談窓口・母子保健事業

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

人権相談 毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：市役所平和協働推進課
平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。
みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

消費生活相談 毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

法律相談 毎週水曜日9時半から正午（※事前予約が必要です。）市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

行政相談 1日の14時～16時まで。電話相談もありますので、お急ぎの方はご利用ください。
《 電話相談・きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110 》 市役所DX課 ☎ 0980-83-1672

健康相談 健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。
◆川平保健指導所 10日、24日の10時～12時 ◆登野城漁港 2日 9時半～11時半
◆伊原間保健指導所 13日、27日の10時～12時 ◆公設市場 今月なし
◆市役所1階エレベーター前 2日 14時～16時 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

母子保健事業 ※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。

- ◆3～4か月児健診 11日
- ◆9～10か月児健診 11日
- ◆1歳6か月児健診日 9日
- ◆2歳2か月児歯科指導 2日
- ◆3歳児健診 9日
- ◆妊産婦・乳幼児保健相談 21日
- ◆両親学級 1日、8日、15日、22日
- ◆離乳食実習 14日

【問合せ先】健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

市立図書館 11 月のお知らせ

蔵書点検にともなう休館のお知らせ

石垣市立図書館は、年に一度の蔵書点検のため 11 月初旬から休館いたします。

蔵書点検では、利用者の皆様の貴重な財産である当館の約 29 万冊の蔵書全てを点検し、紛失していないか、データどおりに蔵書が棚に正しく並んであるか、状態等を確認しています。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、長期の休館となるため、10 月 22 日（日）から 11 月 8 日（水）は図書の貸出冊数を 15 冊に変更いたします。（雑誌や CD、紙芝居は対象外）

◎蔵書点検中は、貸出・予約・問合せなど図書館サービスはご利用できません。

◎休館中の返却は、ブックポストをご利用ください。ただし、CD や紙芝居、大型本はポストに入れると破損の原因になりますので、11 月 24 日（金）以降に直接カウンターへお返しく下さい。

蔵書点検期間 11 月 9 日（木）～ 11 月 22 日（水）※11/23 は公休日のため休館です

※期間中当日発行の新聞に限り、正面玄関特設新聞コーナーにて閲覧できます。（10 時から 16 時 30 分まで、土・日・祝祭日を除く）

【だっこ DE おはなし会】

11 月 8 日（水） 各回約 30 分

第 1 部：午前 10 時 15 分～午前 10 時 45 分（月齢 1 ヶ月～ 7 ヶ月）

第 2 部：午前 11 時～午前 11 時 30 分（月齢 8 ヶ月～ 12 ヶ月）

場 所：2 階 和室会議室

定 員：各部 6 組まで

※赤ちゃんと保護者が対象

※一週間前より申込み受付

【読み聞かせ会】

毎週土曜日 午後 3 時～ 場所：1 階児童室

【移動図書館】

◆第 1 日曜日

9:30～10:00 伊野田公民館

10:45～11:15 明石公民館

12:00～12:30 平久保公民館

14:30～15:00 白保公民館

15:30～16:00 宮良公民館

◆第 1 水曜日

15:00～16:00 健康福祉センター

◆第 2 日曜日

9:30～10:00 下地公民館

10:45～11:15 吉原公民館

13:00～14:00 川平集落センター

14:30～15:00 崎枝公民館

15:30～16:00 名蔵公民館

◆第 2 水曜日

12:30～13:30 石垣市役所庁舎口

【休 館 日】毎週月曜日・3 日（金）文化の日・9 日（木）～ 22 日（水）

蔵書点検・23 日（木）勤労感謝の日

【開館時間】平日：10 時～ 19 時 土・日：10 時～ 17 時

【問合せ先】石垣市立図書館 ☎ 0980-83-3862

私のペースで しおりは進む

2023・第 77 回 読書週間
10/27～11/9

【展示】

一般書「読書の楽しみ彩発見」

児童書「秋、みつけた」

郷土書「沖縄の演劇」

【シネマたいむ】

『尚円王』（約 133 分）初上映

日時：11 月 5 日（日）午後 2 時～

場所：2 階視聴覚室

臨時休館等、最新情報は
ホームページに掲載します。



大人のひきこもりに悩んでいませんか？

アウトリーチ支援員が就労や社会参加をお手伝いします。

アウトリーチって？

ひきこもり気味になり困りごとを抱えたまま、自ら SOS を発することが難しい方のいる場所に向いて、必要な情報を届けたり、サービスにつないだりする活動のことです。相談支援員によるアウトリーチ（訪問）を行い、課題解決に向けての支援につなぎます。

○早期に発見、つながるために

・関係する行政・団体などと連携して、社会とのつながりが薄れ、自らサービスにアクセスできない方を見出していくよう努めます。

○来所や電話だけでは十分な情報を得られない場合のために

・訪問を行い、生活課題を確認し、解決の糸口を見つけていきます。

○ひきこもり状態にある人が支援を受けやすくするために

・訪問を通して信頼関係を築き、就職や地域参加のきっかけができるよう努めます。



対象者：石垣市内在住で、ひきこもり（40 歳以上）に関する悩みのある方、またそのご家族。

受付時間：平日 9 時～ 17 時（12 時～ 13 時、土日祝日を除く）

【問合せ】福祉総務課 ☎ 0980-87-6025