

利用しましょう！ 自転車駐車場

ご注意ください

市は、自転車の放置を防止し、街の美観と良好な交通環境を維持するため、JR今市駅前ロータリー周辺のエリアを自転車等放置禁止区域に指定しています。

近年、この区域では、不法に駐車している自転車や長時間放置されている自転車が增加傾向にあり、駅の利用者へ迷惑をかけています。

自転車駐車場を利用しましょう

この区域以外の遊歩道などにも放置自転車が增加しており、近隣にお住まいの方々の通行の妨げとなっている他、地域の快適な生活環境が損なわれています。

自転車の適正な管理を目的として、自転車駐車場を設置していますので、駅を利用する際には、JR今市駅市営自転車駐車場を利用しましょう。

自転車駐車場利用料金

- 1回につき
自転車…100円
原動機付自転車…150円
- 定期
自転車…1カ月2,050円
3カ月5,650円
原動機付自転車…1カ月3,080円
3カ月8,740円

くわしくは
生活安全課 交通安全係
☎21-5151



副議長
よしだ つねお
吉田 恒雄
宮小来川433



議長
おはし よしあき
大橋 芳明
東小来川1021



かるべ さぶろう
軽部 三郎
南小来川132



たなか のぼる
田中 昇
南小来川348-3



ふくだ たつお
福田 辰夫
中小来川2988



くらさわ まさのぶ
倉澤 正信
東小来川1406



しばた やすお
柴田 保雄
中小来川2681-2



さとう ひであき
佐藤 英明
滝ヶ原3863



さとう よういち
佐藤 洋一
西小来川3129-1



さとう よしお
佐藤 義男
西小来川3398-1

くわしくは 小来川支所 ☎(03)3111

10月20日(月)に執行された選挙により、新しい小来川財産区議会議員が決められましたので紹介します。

小来川財産区議会議員 を紹介いたします

お酒と上手に 付き合いましょう

※表1：適切な飲酒量

種類	飲酒量
ビール	中瓶1本(約500ml) ※アルコール度数5度の場合
日本酒	1合(180ml) ※アルコール度数15度の場合
焼酎	0.6合(約110ml) ※アルコール度数25度の場合
ワイン	4分の1本(約180ml) ※アルコール度数14度の場合
ウイスキー	ダブル1杯(60ml) ※アルコール度数43度の場合

適切な飲酒量はどれくらい？
お酒はほどほどに飲めば、ストレスを緩和してくれます。また、血液中の悪玉コレステロールを減らして、善玉コレステロールを増やす働きがあるので、動脈硬化の予防にもつながります。適切な飲酒量は左の表1のとおりです。

休肝日をつくりましょう
適量のお酒を飲むことは、疲労回復やストレス解消に良いと言われています。しかし、連日の飲酒や多量の飲酒



は、肝臓が休む暇がなく、脂肪肝やアルコール性肝炎、肝硬変へと進行し、肝がんを発生することもあります。そのため、週に1、2日は飲まない日をつくるのが大切です。

おつまみ選びのポイント

おつまみは、脂っこいものや塩辛いものに偏りがちです。おすまめのおつまみは、次のとおりです。
●野菜メニュー：サラダやあえ物、煮物などの野菜には、肝臓を保護し、アルコールの代謝を促す働きがあります。
●良質のたんぱく質メニュー：豆腐や枝豆、刺身、焼き魚などの良質のたんぱく質には、肝臓の働きを活発にし、アルコールの分解を促す働きがあります。

※表2：肝機能チェック表

検査項目	基準値
AST(GOT)	30以下
ALT(GPT)	30以下
γ-GTP	50以下

健診で「肝機能」を毎年チェックしましょう
皆さんは、毎年健診を受診していますか？

血液検査の「肝機能」の項目を見ると、自分の肝臓の状態をある程度チェックすることができます。「肝機能」の検査項目と基準値は表2のとおりです。これらは、肝臓の細胞内に含まれる酵素です。生活習慣の乱れやウイルス感染などで肝臓の細胞が壊されると、酵素が血液の中に漏れ出し、数値が高くなります。健診を受診した方は、結果書をご覧になり自分の数値を確認してみましょう。くわしくは 健康課 ☎(21)2756