



かわべえの健幸知恵袋

「百薬の長」 = 上手に付き合おう！

お酒の適量は、性別や年齢、その日の体調などによってもちがうのじゃよ。程よいお酒を楽しく飲むことは、リラックス効果やコミュニケーションを深めるのに役立つようじゃが、上手に飲んでこそ「百薬の長」じゃよ。

★1日の飲酒量（純アルコール20グラム）の目安



女性や高齢者は、これより少ない量が目安になるので注意してね。妊娠中や授乳中の飲酒は、胎児や乳児の脳や体の発育に悪影響を与える可能性があるので飲酒は控えましょう。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 県立高等学校受験用 県証紙 売っています！ お買い求めは出納室へ (役場1階1番窓口)	税金等の納期のお知らせ 1月26日(水) 水道・下水道使用料 □座振替日 1月31日(月) 町県民税第4期 国民健康保険税第7期 介護保険料第7期 後期高齢者医療保険料第7期 土地改良区運営費 保育園保育料・副食費□座振替日	12月 日 月 火 水 木 金 土 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	2月 日 月 火 水 木 金 土 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			1 先負 元日
	2 仏滅	3 赤口 新春歩け走ろう大会 (八ッ保、小見野)	4 先勝	5 友引 ノーテレビ・ノーゲームの日	6 先負 乳幼児相談	7 仏滅
9 赤口 成人式	10 先勝 成人の日 出丸新春グラウンドゴルフ大会	11 友引 小・中学校第3学期始業式 行政、法律相談、人権相談	12 先負 こころの相談・ソーシャルクラブ	13 仏滅 つくしんぼ教室 小・中学校給食開始	14 大安	15 赤口 ノーテレビ・ノーゲームの日 スキー教室(中山、伊草) (~16日)
16 先勝	17 友引	18 先負 赤ちゃんサロン シルバー人材センター入会説明会	19 仏滅	20 大安 1歳6か月児健診	21 赤口	22 先勝
23 友引 サッカー協会冬季大会 (シニア)	24 先負	25 仏滅 ノーテレビ・ノーゲームの日	26 大安 発達相談(ことば)	27 赤口 3歳児健診	28 先勝	29 友引 第40回彩の国21世紀 郷土かるた川島大会
30 先負 サッカー協会冬季大会 (一般)	31 仏滅					



土曜ごみ受付
 環境センター
 (9時~11時30分)
 こころの相談・
 ソーシャルクラブ
 (おとなの健康参照)



★ 今月の行事
 学校の行事



乳幼児健診・相談等
 (こどもの健康参照)
 生涯学習



特定健診・がん検診
 (おとなの健康参照)
 公民館講座

令和3年度 川島町健診(検診)のお知らせについては、健診のご案内ページ参照
 (申込みハガキは最終ページに添付されています。)

