



新型 **コロナワクチン**
12歳以上 予約受付中!

予約はこちら➡



ワクチン接種を希望する方は、次の期間に申し込んでください。

- 1 回目接種の方…11月7日(日)まで、または12月以降
- 2 回目接種の方…11月9日(火)～27日(土)



ひとつひとつの対策を確実にいき、できるだけ感染のリスクを下げていきましょう!

- 対策1 マスク** 常に着用を!
- 対策2 手洗い** 適切なタイミングで実施!
- 対策3 換気** 日中は1～2時間おきに5～10分、または常時5～10cm窓を開ける
- 対策4 消毒** よく触る場所を拭き取る
- 対策5 3密回避** 密閉・密集・密接の回避

問合せ 羽村市コロナワクチンコールセンター ☎ 0570-030207
電話受付…午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を含む)

※聴覚障害のある方など、電話での問合せが難しい方は FAX554-4767
電話リレーサービスを利用する場合は健康課(保健センター内)
☎ 042-555-1111 内627～630へ

特に記載がない場合の受付時間は、土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。費用の記載がない場合は無料です。

◆主な酒類の換算の目安

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール(中瓶1本500ml)	5%	20g
清酒(1合180ml)	15%	22g
ウイスキー・ブランデー(ダブル60ml)	43%	20g
焼酎(35度)(1合180ml)	35%	50g
ワイン(1杯120ml)	12%	12g

緊急事態宣言が解除となり、酒類の提供禁止期間が終了しました。お酒が飲めることを心待ちにしていた方も多いのではないのでしょうか。適度な飲酒は心身をリラックスさせますが、飲みすぎは健康に被害を及ぼします。この機会に、アルコールについて考えてみませんか。厚生労働省によると、通常のアルコール代謝能力のある日本人の「節度ある適度な飲酒」は、1日平均「純アルコール」で約20g程度とされています。

健康管理術

「節度ある適度な飲酒」で、楽しくお酒と付き合いましょう

問合せ 健康課(保健センター内) 内624

また、次の方が「節度ある適度な飲酒」を楽しむためには、表よりもさらに控えめな量にしましょう。

- ① 女性は男性よりも少な目に(男性に比べ、女性の方が一般的にアルコール分解速度が遅いため)。
- ② 少しの飲酒で赤くなるなどアルコール代謝能力の低い方
- ③ 65歳以上の方

※参考資料 厚生労働省「健康日本21(アルコール)」

お酒を飲むときの注意

◎空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いや急性アルコール中毒を起こす場合があります。お酒は食事と一緒にゆっくり飲みましょう。◎寝酒は、かえって睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうが良いでしょう。

保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。

新型コロナウイルス感染症に負けない!

全国一斉

11月12日(金)～18日(木)は

「女性の人権ホットライン」強化週間

電話で人権擁護委員および東京法務局職員が相談に応じます。個人の秘密は厳守します。

相談期間 11月12日(金)～18日(木)

相談時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時

土・日曜日 午前10時～午後5時

相談電話番号 0570-070-810(全国共通番号)

IP電話、電話リレーサービスを利用する方など ☎ 03-5363-3071(東京法務局)

※強化週間以外も、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分に相談に応じています(土・日曜日、祝日は除く)。

問合せ 東京法務局人権擁護部第二課 ☎ 0570-011-000 / ☎ 03-5363-3067

令和3年度

明るい選挙啓発ポスターコンクール
審査結果



小学生～高校生を対象として行った「明るい選挙啓発ポスターコンクール」には、259点の応募があり、審査の結果、26点の羽村市入選作品が決まりました。入選作品は「明るい選挙啓発ポスター展」で展示し、今後の啓発活動に幅広く活用していきます。

問合せ 選挙管理委員会事務局 内684

■羽村市入選者

氏名	学校名・学年
加藤 澪里さん	羽村東小学校4年生
小澤 良輔さん	富士見小学校2年生
小川 夏穂さん	栄小学校6年生
西巻 まなみさん	栄小学校6年生
増田 美心さん	栄小学校6年生
山上 椰さん	栄小学校6年生
山本 心空さん	栄小学校6年生
高橋 美紀さん	栄小学校6年生
並木 陽菜さん	栄小学校6年生
宮川 椎菜さん	栄小学校6年生
蟹 晴陽さん	小作台小学校1年生
佐藤 愛瑠さん	小作台小学校6年生
深津 怜菜さん	小作台小学校6年生
若穂井 泰斗さん	小作台小学校6年生
宮原 諒成さん	武蔵野小学校5年生
西村 オケメナ里沙さん	武蔵野小学校5年生
稲葉 美駆さん	武蔵野小学校6年生
山田 結菜さん	武蔵野小学校6年生
野口 蘭さん	羽村第一中学校1年生
原 愛純さん	羽村第一中学校2年生
割田 心陽さん	羽村第一中学校2年生
山崎 啓悟さん	羽村第一中学校2年生
界 和佳奈さん	羽村第一中学校2年生
石川 寧々さん	羽村第二中学校2年生
川脇 舜莉さん	羽村第二中学校2年生
姫野 恵夢さん	羽村第三中学校2年生

■感謝状贈呈校(協力校)

小作台小学校

■明るい選挙啓発ポスター展

期間 11月9日(火)～15日(月)(土・日曜日を除く)

会場 市役所1階市民ホール

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。