

お便り From

市民の方から寄せられた市政へのご意見や感想などを紹介します。

意見 年末年始は忘年会や新年会など飲酒の機会が増えますが、お酒の飲み過ぎは健康へ悪影響を及ぼすことがあります。健康に配慮した飲酒の周知をお願いします。

回答 お酒は会食やお祝いごとなど多くの場面で飲まれており、生活や文化の一部として親しまれています。一方で、長期にわたって飲み過ぎると生活習慣病やがん、アルコール依存症などを発症する可能性があります。適度な飲酒量は1日平均で純アルコール量約20g程度です。女性や高齢者、お酒が弱い人は半分以下にしましょう。

約20gの目安	度数(%)	量(ml)
ビール	5	500
日本酒	15	180
チューハイ	7	350
焼酎	25	100

健康に配慮した飲酒のポイント

- 自分の飲酒状況を把握しましょう
- あらかじめ飲む量を決めておきましょう
- 飲酒前または飲酒中に食事を取りましょう
- 飲酒の合間に水や炭酸水を飲みましょう
- 1週間のうち飲酒しない日を設けましょう



市HP(飲酒の影響) 厚生労働省HP(アルコールウォッチ)

健康づくり課 ☎ 24-1111

Present / 広報アンケート

「広報させぼ12月号」満足度アンケート
次のうち、当てはまる番号をお答えください。
①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

応募方法

「はがき」か「応募フォーム」で、①「広報させぼ」満足度アンケートの該当番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙(特集)へのご意見・ご感想⑦広報紙(特集以外)や市政に関するご意見・ご感想を書いて、12月18日(木)までに広報広聴課へ(消印有効)。

*応募は1人1通、応募者の中から抽選で決定します。発表は発送(1月中旬)をもって代えさせていただきます。

10月号のアンケート 436通

12月号プレゼント

新・佐世保魅力発信プロジェクト
エコバッグ・ミニタオル

3名様



福石中学校が取り組んでいる「新・佐世保魅力発信プロジェクト」で、生徒が考えた商品の中から、エコバッグとミニタオルのセットを3名様にプレゼントします。

⑥若者活躍・未来づくり課 ☎ 24-1111

宛先 はがき 〒857-8585(住所不要)
佐世保市役所広報広聴課宛て



広報させぼアンケート
応募フォーム



新築分譲マンション「ランドアーケ島瀬」
商業一体開発 -販売最終期-

来場予約受付中

☎ 0120-24-8380

営業時間 / AM10:00~PM6:00(毎週火・水曜日定休※祝日を除く)

来場予約
こちらは



ランドアーケ株式会社
〒857-0876
長崎県佐世保市塩浜町8番50号 ランドアーケ五番街1F

広報ポータル

PORTAL



シリーズ

NEWS M SASEBO



市長が市政やイベント情報をニュース番組のようにお伝えしている情報番組です。YouTubeで配信していますので、どうぞご覧ください。

シリーズ

文化×スポーツのちから



広田中学校 工作部
土山 大河さん 久保田 穂積さん
田島 大雅さん 竹田 悠真さん

シリーズ

基地のお仕事紹介



海上自衛隊 水中処分母船5号 機関科
海士長 柴田 茉奈さん

シリーズ

佐世保で頑張る若者



長崎国際大学
株式会社 ジャックラビット

おすすめ

おすすめ図書



時間の図鑑
時計の時間・心の時間
一川誠/著
(金の星社)

時間の概念は、人それぞれ。
あなたの生き方に合う時間の考え方を探してみませんか。

今月のレシピ



サツマ芋の豆乳スープ
豆乳はそのまま飲んだり、料理に加えたりしてもおいしいです。



クックパッド
レシピ

DATA

人の動き(11月1日)



- 総人口226,657人(前月比-146人)
男性 107,625人(-85人)
女性 119,032人(-61人)
- 世帯数 102,377世帯(前月比-16世帯)
- 10月中の動き
転入491人、転出454人
出生101人、死亡284人

統計情報

佐世保のミライに炎を灯したい。



INSTAGRAM

西部ガス佐世保
クリッピングクラブ



西部ガス佐世保株式会社
佐世保市万津町7番36号 TEL0956-23-5931