



すこやか通信

ほどよい飲酒は、食欲増進やストレスの緩和、血行促進などのメリットがありますが、不適切な飲み方をすると、健康を害する危険があります。

お酒が及ぼす体への影響は？

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど高まり、飲酒量が少ないほど低いことが分かっています。また、女性は男性に比べてアルコールの影響を受けやすいため、少量の飲酒でも注意が必要です。

生活習慣病のリスクが高まる飲酒量とは？

1日の純アルコール量が、男性は44g以上、女性は22g以上になると、脳梗塞や心筋梗塞などの死亡リスクが高まることが分かっています。そのため、厚生労

－ お酒との健康的な付き合い方 －

働省では、生活習慣病のリスクが高まる純アルコール量を、男性は40g以上、女性は20g以上としています。

純アルコール20gは、ビール(度数5%)500ml、ワイン(度数14%)180ml、日本酒(度数15%)180ml、焼酎(度数25%)110ml、ウイスキー(度数43%)60mlです。

飲酒するときは次のことに気を付けましょう

- ▶空腹で飲まない
- ▶バランスの良い食事と一緒に摂取する
- ▶飲酒の合間に、水やノンアルコール飲料を飲む
- ▶少しずつ飲む

週1～2日は飲酒しない日を作り、健康を意識した飲酒量を心掛けましょう。

☎健康づくり課☎(88)8123

ふるさとの遺産

須賀川アルバム No.376
－昭和の記録写真から－

須賀川麵の乾燥場 (昭和40年代)

写真は、市内にあった「須賀川麵」の乾燥場です。風通しを良くするために、窓や玄関には竹格子が取り付けられています。

「須賀川麵」は、享保元(1716)年に安積屋長蔵が下の川の水車を利用して製粉を始め、うどんに加工したのが始まりと伝えられ、明治時代以降、本格的に生産されるようになりました。

大正14年、当時の須賀川町には製麵所が27軒あり、年間の生産量は約1900トに及びました。しかし、第二次世界大戦中の企業統制により、転業や廃業を余儀なくされ、戦後は製麵所が8軒のみとなりました。

写真が撮影された昭和40年代には、冬になると各製麵所がこのような乾燥場で作業に精を出していたことが想像されます。現在では、市内で乾麵を製造する事業所は僅かとなり、懐かしい風景となっています。

☎博物館☎(75)3239



今でも須賀川の乾麵は親しまれています

年末年始の生活情報

●休日夜間急病診療所(市保健センター内)☎(76)2980(診療時間内)

科目	月日	受付時間
内科・小児科	12月31日(水)	午前9時～11時30分
	令和8年1月1日(木)	午後2時～4時30分
	2日(金)	
	3日(土)	午前9時～11時30分

電話相談 次の窓口でも、電話相談を受け付けています。
▶15歳未満 福島県子ども救急電話相談#8000(午後6時～翌朝8時)
▶15歳以上 福島県救急電話相談#7119(24時間対応)

●可燃ごみの収集

対象地域		12月			令和8年1月
		29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)～4日(日)
須賀川地域	「月・木」の地区	収集あり	収集なし	収集なし	収集なし
	「火・金」の地区	収集なし	収集あり		
長沼地域		収集なし	収集あり	収集なし	収集なし
岩瀬地域		収集あり	収集なし		

※し尿のくみ取りは12月25日(木)まで、業者への申し込みは12月18日(木)までです。



●主な公共施設の休館日

施設区分	施設名	12月			令和8年1月						
		29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)
温泉・宿泊	市民温泉	休館									
	いわせ悠久の里(いわせ保健センター)						休館				
	藤沼湖自然公園コテージ村、三世代交流館、藤沼温泉やまゆり荘(31日は午後4時まで、29日・30日、1月2日・3日は午後5時まで)				休館					休館	
教育・文化・体育	博物館、ムシテックワールド、長沼・岩瀬図書館	休館							休館		
	中央図書館	休館								休館	
	風流のはじめ館、須賀川特撮アーカイブセンター、円谷英二ミュージアム	休館								休館	
	体育施設(岩瀬地域を除く)	休館									
	岩瀬地域体育施設	休館									

FUKUSHIMA AIRPORT情報



12月の航空ダイヤ			
国内線	札幌(新千歳)	福島 9:25→札幌 11:00	札幌 15:10→福島 16:45
	大阪(伊丹)	福島 8:05→大阪 9:20	大阪 7:50→福島 8:55
		福島 12:35→大阪 13:50	大阪 11:00→福島 12:05
		福島 17:15→大阪 18:40	大阪 16:50→福島 17:55
		福島 18:25→大阪 19:40	大阪 19:05→福島 20:10
国際線	火曜日/金曜日		
	台湾(桃園)定期チャーター	福島 16:00→台湾 19:10	台湾 10:30→福島 14:30

※ダイヤは変更になることがあります。ご利用の際は、各航空会社にお問い合わせください。

問い合わせ

- 札幌・大阪(ANA)☎0570(029)222
- 大阪(IBEX)☎0570(057)489

台湾旅行の問い合わせ

- (株)エイチ・アイ・エス郡山営業所☎050(5833)9213
- (株)ツアー・ウェーブ仙台営業所☎022(212)1919
- (株)阪急交通社仙台支店☎0570(06)8989

ムシテック情報



新春特別企画

何が当たるかお楽しみ！ ムシテックドリームくじ！

時 令和8年1月4日(日) 午前9時
内 大人気の新春くじ引き大会です。ハズレなし！ムシテックワールドのオリジナルグッズなどが当たります。※くじ引きは1人1回。無くなり次第終了です。



豪華賞品が当たるかも!?

ムシテックワールド

☎(89)1120

開館 午前9時

閉館 午後4時30分

tette 情報

tetteでは、市民の皆さんが学べるような様々な世代に向けた講座や各種イベント、行事などを行っています。



tetteホームページ



TETTE.SUKAWA
tetteインスタグラム