

# 臨時職員の登録者を募集します

町では、一時的に事務量が增大したときなどに速やかに対応するため、臨時職員登録制を実施しています。今回、平成23年度の臨時職員の登録者を募集します。職員の補充が必要になったときは選考の上、この登録者の中から採用します。

対象者は、高校卒業程度の学力がある人で、勤務条件などは次のとおりです。

なお、すでに平成22年度に登録されている人も、平成23年度も引き続き登録を希望する人は、新たに登録が必要です。

▼問合せ先  
総務課  
☎932・1151  
(内線317)  
☎932・1152  
(ダイヤルイン)

## 須恵町臨時職員登録の主な内容

募集職種	一般事務 図書館事務 給食調理員	保健師 (要資格)	保育士 栄養士 幼稚園教諭 (各職種とも要資格)
賃金	5600円/日	8000円/日	6500円/日
勤務時間	基本 8:30～17:15 (各課勤務体系による)		
受付日時	随時受付(土・日、祝日を除く)		
登録資格	高校卒業程度の学力がある人		
有効期限	平成24年3月31日(登録されても登録者全員に雇用があるとは限りませんので、ご了承ください)		
提出書類	登録申請書および履歴書(総務課で配布のもの)		



「須恵町では、町民のみさんの健康的な暮らしを願って、食からの健康づくりや住民検診など、各種保健事業を行なっています。

その一環として、情報発信を行なっています。

## 今月のテーマ 「脱・暴飲暴食」

今年も忘年会シーズンがやってきました。お酒を飲む機会が増えるこの時期は、肝臓にとっても飲みすぎや食べすぎが負担になることはよく知られています。それでは、どのように対処したらよいでしょうか。

### 肝臓の働きを知ろう!

肝臓には様々な働きがあります。その主な働きは、食物から摂取した

栄養素を体内で利用できる形に変えたり、貯蓄したり、血液に送り出したりする「代謝」、身体に有害なものを分解して無害にする「解毒」、そして消化液である胆汁を作る「胆汁分泌」の3つです。

- 1. 栄養の処理・加工**  
胃腸で消化吸収された栄養素が、肝臓に運ばれ、炭水化物はブドウ糖に、たんぱく質はアミノ酸に加工されます。
- 2. 解毒・排泄**  
身体に入ってきた有害物質や腸内細菌によって腐敗・発酵した有害物質を解毒し、胆汁や尿にして排出します。
- 3. エネルギーの貯蔵**  
分解時に余った炭水化物は、グリコーゲンの形で肝臓に蓄えられます。

このように、肝臓は栄養の加工から貯蔵、排泄まで一手に引き受ける重要な役割を担っています。

### 肝臓病の進行

肝臓病で一番なりやすいといえるのが脂肪肝でしょう。お酒の飲みすぎや食べすぎ、糖尿病や甲状腺、副腎や下垂体の内分泌疾患によっても脂肪肝になる可能性があります。飲みすぎによる脂肪肝を放っておくとアルコール性肝障害を起こし、やがては肝硬変へと移行していきます。

## 年末年始の役場業務のご案内

役場の年末年始の休みは、12月29日(水)から1月3日(月)までです。主な施設などの年末年始の休みは次のとおりです。

施設	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)
役場	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
アザレアホール須恵	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
図書館	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
カルチャーセンター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
久我記念館	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
歴史民俗資料館※	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
運動公園若杉の森	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
地域活性化センター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
あおば会館	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○
自然食普及センター	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○
ほたるの湯	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
コミュニティバス	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○
YUZUKA (地域活性化センター1F)	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○

※歴史民俗資料館は、12月25日(土)から1月10日(月)まで休館です。

### 休肝日とは?

酒飲みは必ず休肝日をもうけることが必要であるといわれてきました。しかし、最近の学説では、毎日飲む人と(連続飲酒者)と週末に大酒を飲む人(間歇飲酒者)を比較すると、肝病変の程度や死亡率に差がないことが確かめられて、1日の飲酒量よりもアルコールの総摂取量に問題があるとする積算飲酒量が重視されています。

「休肝日があればたくさん飲んでよい」というわけではなく、飲酒量が極端に多い人では、休肝日があっても死亡リスクが高い傾向があるといえます。

### 沈黙の臓器

数多くの機能をこなしている肝臓が正常に働かないと、私たちは生命を維持していくことができません。肝臓はダメージを受けても影響が出にくく、症状として表に現れにくいという特徴があります。

肝機能が低下して黄疸などの症状が表に出てくるときは、肝細胞のほとんどがダメージを受けて壊れてしまっているという事です。

そのため「沈黙の臓器」とも呼ばれ、かなり悪化するまで自覚症状がなく、おかしいと気付いたときには深刻な状態になっているケースが多いので、日頃から肝臓に役立つ成分をしっかり摂りましょう!

### 肝臓をサポートする成分

**ウコン**  
ウコンに含まれるクルクミンには胆汁の分泌を促す作用があり、代謝がスムーズに行われます。クルクミンは、アルコール分解代謝作用を助ける働きもあるので、飲酒前にウコンを摂ると、悪酔いの予防に役立ちます。

**亜鉛**  
亜鉛は肝臓で働いている多くの酵素の働きに必要です。アルコールの分解に必要な酵素の作用を助けているので、不足しないように補う必要があります(牡蠣・牛肉などに多く含まれます)。

**ビタミン**  
肝臓のさまざまな代謝活動に欠かせないのがビタミンB群。肝臓は多量の活性酸素が発生するので、ビタミンC、ビタミンE、βカロチンなどの抗酸化ビタミンも重要です。

## 来月のテーマ

「ワーク・ライフ・バランス」  
「今なぜワーク・ライフ・バランスなのでしょう?」  
をお届けします。

▼問合せ先  
健康福祉課 保健師まで  
☎932・1151(内線153)