

行きたい！ 知りたい！

# さっぽろ巻



さっぽろ連携中枢都市圏<sup>※</sup>の各市町村の魅力に迫ります。

※札幌市、小樽市、岩見沢市、江別市、千歳市、恵庭市、北広島市、石狩市、当別町、新篠津村、南幌町、長沼町で形成

【詳細】 さっぽろ連携中枢都市圏は広域連携担当 ☎211-2281

## 第2回 千歳市

空の玄関口である新千歳空港があり、北海道で空に一番近いまち。夏の支笏湖ではキャンプやカヌーなどを満喫できます。

### 千歳・支笏湖氷濤まつりを1/28(土)から開催

支笏湖の湖水をスプリンクラーで吹き付け凍らせた、大きいものだと13mほどの水のオブジェが立ち並び、北海道を代表する冬の祭典。夜は色とりどりのライトに照らされ、幻想的な世界を演出します。

期間1/28(土)～2/23(祝)10時～20時。ライトアップは16時30分から

会場千歳市支笏湖温泉。札幌から車で約60分、新千歳空港からバスで約55分(片道約1,050円)

入場料500円。中学生以下無料

【詳細】同実行委員会 ☎0123-23-8288



🎁 氷濤まつりのペア招待券を20組にプレゼント!

申込はがき、ファクス、Eメール、ホームページ。「招待券希望」と記入の上、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、1/16(月)(必着)までに広報課(1ページ)へ。抽選



実践!

# ヘルスケア

Health Care

生活習慣を見直して、健康長寿を目指しませんか?

【詳細】健康企画課 ☎676-5156

## 第3回

### お酒との付き合い方

年末年始にかけて増える飲酒の機会。適量を守り、食事と一緒にたしなむ程度にすることが大切です。

#### 意外と少ない? お酒の適量

空腹時にお酒を飲むと悪酔いする場合も。アルコール以外の水分と一緒に取ることで、二日酔いの防止になります。

#### 節度ある適度な飲酒量の目安

ビール(5%)500ml 日本酒(15%)180ml

酎ハイ(7%)350ml ワイン(12%)200ml

※( )内はアルコール度数 ※飲酒は20歳になってから



### お酒と相性の良いおつまみ選びのこつ

#### ポイント

①たんぱく質を含んだメニューを選ぶ  
肝臓の働きを促進しアルコールを代謝する酵素の活性を高める

例 枝豆、卵焼き、豆腐、焼き鳥、チーズ

②野菜を積極的に取る

アルコールによって失われるビタミンやミネラルを補う

例 おひたし、おでん、鍋料理、野菜サラダ



広告