

後悔しないお酒との付き合い方

令和5年もあとわずかになりました。年末年始は、忘年会や新年会、お正月などお酒を飲む機会が多くなります。そこで、年末年始のお酒との付き合い方と注意点を紹介します。
【いきいき健康課】



▶ お酒の適量は

厚生労働省の指標では、1日の純アルコールは20gが適量とされています。これは、ビール500ml1本、日本酒1合、ワイン200mlなどに相当します。これ以上に飲んだ翌日は飲まない日にして調整しましょう。

▶ お酒を楽しむために

適度なアルコールは、食欲を増進し、血液の循環を良くして疲労の回復に役立つほか、ストレスの解消にも効果があります。適量のお酒を楽しみましょう。

▶ 問い合わせ いきいき健康課 ☎33-6111

▶ 適量を超える飲酒の影響

お酒を飲み過ぎると、栄養素の吸収率を低下させてしまいます。また、ビタミンB1の必要量がいつもより多くなり不足しやすくなります。ビタミンB1の不足は、疲れやすくなり、疲れが取れにくくなります。

▶ お酒と一緒に食べるとよい食べ物は

鶏レバーや豚肉です。鍋料理なら野菜も一緒に取れるのでおすすめです。また、ご飯と一緒に食べると、体の疲れを取るエネルギー源となる糖質が取れます。ご飯に玄米を混ぜることでビタミンB1と食物繊維も取れます。



1. 笑いながら共に、楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に2日は休肝日を
6. 人にお酒を無理強いしない
7. 薬と一緒に飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くても夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

12月は「合同滞納整理強化月間」です

市税は、まちづくりを支える大切な財源です。市では、和歌山県、和歌山地方税回収機構と合同で12月「滞納整理強化月間」として、滞納者の財産の差し押さえを集中的に行うなど、滞納整理の強化に取り組みます。まだ納付していない人は、至急金融機関または税務課で納付してください。
【税務課】



市税は納期限内に納付しましょう

● 納期限までに納付がない場合

督促状が送付され、本税に加えて督促手数料と延滞金を合わせて納付していただくこととなります。



● 督促や催告でも納付がない場合

地方税法などに基づいて預貯金、給与、動産、不動産などの差し押さえを行い、延滞金を含めた滞納税額を強制的に徴収します。

納められない事情のある人はご相談ください

病気や失業、事業の経営不振など、やむを得ない理由で、一時的に市税を納期限内に納付することが困難な人はご相談ください。生活状況など事情を伺ったうえで、徴収を猶予できる場合があります。

税務課では毎月第4日曜日と第4水曜日に休日・夜間の納付・納税相談窓口を設けていますので、ご利用ください。

● 今月の休日・夜間の相談日時

- 12月24日(日) 午前8時30分～午後5時
- 12月27日(水) 午後5時15分～8時

● 場所・問い合わせ 税務課 収納係 ☎33-6109

年末年始の業務案内



年末年始の各施設の休業期間、取扱業務は次のとおりです。

休業期間	
●市役所 ●中央・地区公民館 ●上下水道庁舎 ●橋本市民病院 ●保健福祉センター 健康福祉部、遊戯室、屋外遊戯場、社会福祉協議会、市民活動サポートセンター、橋本・伊都障がい者相談支援センター、伊都障がい者就業・生活支援センター、ファミリーサポートセンター、いきいきルーム、足湯、急速充電ステーション ●コミュニティバス・デマンドタクシー	12月29日(金)～1月3日(水)
●高野口斎場 ●橋本周辺広域ごみ処理場(エコライフ紀北)	1月1日(月)～1月2日(火)

休業期間の取扱業務

■各種届出

婚姻届、離婚届、出生届、死亡届(埋・火葬許可)などの戸籍届出は、市民課で午前8時30分から午後5時まで受け付けます。
※ただし、転入届や転居届などの住民異動はできません。
※住民票などのコンビニ交付は12月29日(金)～1月3日(水)の間、利用できません。

■急病・ケガ

● 休日の診療(事前にご連絡ください)

- 伊都地方休日急患診療所…………… ☎33-1903
12月30日(土)～1月3日(水)
午前9時～正午(受付は午前11時30分まで)
午後1時～5時(受付は午後4時30分まで)
- 伊都地方休日急患歯科診療所…………… ☎33-1905
12月30日(土)～1月3日(水) 午前9時～正午

● 医療機関の案内・紹介

- 県救急医療情報センター…………… ☎073-426-1199
- 橋本市消防本部…………… ☎33-0119
- 伊都消防組合消防本部…………… ☎22-0119
- 高野町消防本部…………… ☎56-0119

■上下水道

● 漏水など上水道に関する緊急連絡

橋本浄水場…………… ☎33-0260

● 下水道に関する緊急連絡

市役所…………… ☎33-1111



■ごみの収集と持込みについて

年末は、12月29日(金)まで通常通り収集します。年始は、1月4日(木)から通常通り収集します。年末年始の休業期間については、下記表の通り臨時収集を行います。ごみを出す場合は必ず午前8時までに出してください。再収集はできませんので、収集時間に注意してください。
ごみを持込まれる場合はエコライフ紀北へお願いします。持込みができるのは、埋立ごみ以外の市が収集しているごみです。

	可燃ごみと その他プラの収集	ごみの持込み (エコライフ紀北)
12/29(金)	通常通り	通常通り
12/30(土)	可燃ごみのみ (月曜日収集地区)	通常通り
12/31(日)	可燃ごみのみ (火曜日収集地区)	通常通り
1 / 1 (月)	休み	休み
1 / 2 (火)	休み	休み
1 / 3 (水)	可燃ごみのみ (水曜日収集地区)	正午まで

■し尿収集

年末年始は、し尿のくみ取り依頼が多いため、希望される人はお早めに申し込んでください。

● 橋本市許可業者(50音順)

- 休業期間など詳しくは、お問い合わせください。
- 新生環境株式会社…………… ☎26-4190
 - 田中衛生社…………… ☎42-5032
 - 中本環境株式会社…………… ☎32-0152
 - 有限会社バッキーズ…………… ☎39-1233
 - 株式会社バッキーズ吉岡…………… ☎33-8778
 - 深野衛生社…………… ☎42-3952