

しおナビ100円バス・NEWしおナビ100円バスの 名称と運賃が変わります

コロナ禍以降の乗車人数減少や物価高騰による燃料費などの運行経費増加のため、バス運行に係る本市負担額が増えています。引き続きバスの運行を維持するため、運賃を改定します。運賃改定にあたりバスの名称も変更します。

変更時期 令和6年4月1日(月)

名称の変更 しおナビ100円バス → しおナビバス
NEWしおナビ100円バス → NEWしおナビバス

運賃改定の内容

区 分	改定前	改定後
大人(中学生以上)	100円	150円
小児(小学生)	50円	80円
幼児(1歳以上6歳未満)※	50円	80円
乳児(1歳未満)	無料	無料
障がい者	50円	80円



※しおナビバスは小学生以上の同伴者1人に対して幼児2人まで、NEWしおナビバスは1人まで無料。

問 政策課政策企画係 ☎022-355-5631

お酒との上手な付き合い方を知り、健康を守ろう

適度な飲酒は疲労回復やストレス解消になるなど、私たちにとって望ましい影響を与えてくれます。

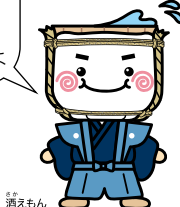
一方で、多量飲酒などの不適切な飲酒は、身体やこころに負の影響を与えます。

これからも健康で楽しくお酒を楽しむために、お酒との付き合い方について考えてみましょう。

①望ましいお酒の飲み方

- ・ゆったり、自分のペースで楽しく飲む
- ・節度ある適度な節酒
- ・週2回は“休肝日”を
- ・夜、12時以降の飲酒はしない
- ・つまみを食べながら飲む
- ・お酒を飲みながらのタバコはやめましょう

女性や高齢者の一日平均純アルコール量は10gだよ



②お酒の適正量 純アルコール量20g

純アルコール量20gの具体例

 ビール アルコール約5% 中瓶1本(500ml)	 日本酒 アルコール約15% 1合(180ml)	 ウィスキー アルコール約43% ダブル1杯(60ml)
 ワイン アルコール約12% 小グラス2杯(200ml)	 チューハイ アルコール約7% 1缶(350ml)	 焼酎 アルコール約25% コップ半分(100ml)

純アルコールは、お酒のラベルに書いてあるので見てみよう！

お酒を飲むとよく眠れる？

寝る前のお酒は、眠りを促しますが、深い眠りを妨げてしまいます。途中覚醒もあり、結果的に睡眠の質が低下します。

問 保健センター ☎022-364-4786

今月の乳幼児健診・健康相談と予防接種

会場：保健センター

健診・健康相談	4カ月児健診	7カ月児健康相談	1歳6カ月児健診	2歳6カ月児歯科健診	3歳児健診
実施日 (対象)	12/13(水) (R5.8月生)	12/6(水) (R5.5月生)	12/14(木) (R4.5月生)	12/6(水) (R3.6月生)	12/7(木) (R2.6月生)

集団予防接種	実施日	受付時間	会場	対象児	標準月齢
BCG(予約不要)	2024/1/24(水)	9:45~10:15	保健センター	1歳未満	生後5~8カ月未満

問 子育て世代包括支援センター「にこサポ」 ☎022-354-1225