

ケバウレジャー お役立ち情報

～飲酒 編～

適正飲酒で、楽しく元気に過ごそう！！

適量のお酒にはさまざまな効用があると言われています。家族や友人と語り合ったり笑ったりしながら、お酒の味とその場の雰囲気を楽しんで上手に飲みましょう！！

適量とは・・・純アルコールに換算して**約20g**と言われています。

計算方法 お酒の量(ml) × 【アルコール度数(%) ÷ 100】 × 0.8

例) ビール中瓶1本 500ml × 【5(%) ÷ 100】 × 0.8 = 20

まずは、日ごろの自分の飲酒量がどれぐらいか確認してみましょう。



適正飲酒 10か条

食べながら、適量範囲で
ゆっくりと

つくろうよ
週に二日は休肝日

飲まないで
妊娠中と授乳期は

肝臓など
定期健診忘れずに

アルコール
薬と一緒に危険です

飲酒後の
運動・入浴要注意

談笑し、楽しく飲むのが
基本です

強い酒、薄めて飲むのが
おすすめです

やめようよ
きりなく長い飲み続け

許さない 他人(ひと)への
無理強い・イッキ飲み

出典 (公社) アルコール健康医学協会

[担当] 知 保健センター 0993-58-7221

学芸員通信 34

田部田の馬頭観音

(有形民俗文化財)

田部田鎮守神社のある丘は「田部田陣」と呼ばれた中世の城跡です。神社の入り口近くの石造りの祠に、馬頭観音の石仏が祀られています。南薩地方では祠型の馬頭観音や早馬神が主流で、川辺地域で確認されている唯一の石仏型です。

馬頭観音は観音菩薩の変化身の一つで、三つの顔と八本の腕を持ち、馬に乗った姿をしています。正面の顔と馬の顔が風化していますが、全体的に保存状態がよく、馬の体は茶色に着色されています。

祠の表面が風化し、一部の文字を除いて銘文が消えています。江戸時代の記録に享保四年(一七一九)年二月十七日に建立された事が記されています。祠の近くに牛馬にソリを引かせて競争する「早馬場」があり、競走で牛馬がけがをしないように馬頭観音が祀られたと言いはれられています。



フラワーパークかごしま

フラワーパーク
かごしま

幼児無料
小・中学生 310円
高校生以上 630円

70歳以上無料
(県内在住)
高校生以下土日祝無料
(県内在住)

開園時間 / 9:00 ~ 17:00
(最終入園 16:30)

所在地 / 指宿市山川岡児ヶ水 1611
Tel : 0993-35-3333
URL : <http://www.fp-k.org/>

ヒスイカズラ開花中!