



は新型コロナウイルスの影響によるイベント等の
中止・延期により、掲載をお休みします。

寄附・寄贈

☆当別町ふるさと納税へ

■ 2月1日～2月29日納入分で
計 2,033 人から 2,588 万円
のご寄附をいただきました。

※ご寄附いただいた方の氏名等
は町ホームページに掲載して
います。

☆当別町社会福祉協議会へ

- ▼ 萌木の会より 16 万 45 円
- ▼ 平トミノさんより 5 万円
- ▼ 鈴木博史さんより 3 万円
- ▼ 当別町ことぶき大学 受講生
一同より 6,915 円、タオル
32 枚、布巾 10 枚、雑巾 37
枚、靴下 7 足、石鹸 12 個、
ブランケット 1 枚

- ▼ 商工会女性部より
車椅子 1 台

北欧の風 道の駅とうべつ

4月の道の駅はいよいよ後半に
迫ったゴールデンウィークに向
けて元気に営業いたします！ た
くさんのお子様に遊んでいただ
けるよう、キッズコーナーも拡
大☆ 自由に読める絵本などもご
用意しました。ほかに、館内
店舗ではキッズメニューが初登
場♪ 皆様のお越しを心よりお待
ちしております！

最新情報はホームページまたは
フェイスブックをご覧ください。イ
ベントは変更となる場合があります。

- 問合せ 27-5260
- 場所 当別太 774 番地 11
本館 10 時～18 時
レストラン 11 時～18 時

トーベスト TOBEST EVENT

STRAWBERRY TOBEST 4/19 (日) まで

道の駅の隣で育てられた「よ
つばしいちご」を使った限定メ
ニューが登場！ 当別町産いちご
を堪能できる特別な期間です☆

KIDS PASSPORT 4/19 (日) まで

道の駅内レストランやテイク
アウト、SWEETS コーナーに
キッズメニューが初登場！ ア
プリ『とうべつ navi』内にある
KIDS PASSPORT を使うと、価
格が割引になるなどよりお得に
楽しめます♪ 新しくなったキッ
ズコーナーとともに楽しみみく
ださい！



広 告

広 告

広 告

広 告

相談・つどい

| 日時 | 場所 / 申込み |
|---|---|
| ● 法律相談 (顧問弁護士) 4月9日 (木)・5月14日 (木) 13時30分～ | ゆとろ・保健福祉課福祉係 (☎ 23 - 3019) |
| ● 消費生活相談 毎週月曜日～金曜日 8時45分～17時15分 | 役場・環境生活課町民生活係 (☎ 23 - 3209) |
| ● 健康相談 (保健師・管理栄養士) 毎週月曜日～金曜日 8時45分～17時15分 | ゆとろ・保健福祉課健康推進係 (☎ 23 - 4044) |
| ● 福祉総合相談、介護・認知症相談 毎週月曜日～金曜日 8時45分～17時15分 | 地域包括支援センター (ゆとろ内・☎ 25 - 5152) |
| ● 障がい相談 毎週月曜日～金曜日 9時～17時 | 障がい者総合相談支援センター ななかまど (弥生52番地・☎ 23 - 1917) |
| ● ひきこもり相談 毎週月曜日～金曜日 9時～17時 | 生活就労サポートセンターいしかり (弥生52番地11・☎ 27 - 6400) |
| ● 心配ごと相談 4月23日 (木) 13時～16時 | 社会福祉協議会 (ゆとろ内・☎ 22 - 2301) |
| ● 心の健康相談 4月16日 (木) 13時30分～16時 | 江別保健所 (☎ 011 - 383 - 2111) |
| ● 断酒会のつどい 4月6日 (月)・4月20日 (月) 18時～21時 | ゆとろ ※申込みは江別保健所 (☎ 011 - 383 - 2111) 夜間：工藤 (☎ 22 - 2510) |



広告

広告

広告

広告

子どもの健康に関すること

■歯科健診・フッ素塗布

4/22 (水) 13時30分～15時30分 ゆとろ
・乳幼児健診とBCG予防接種は対象者へ個別にご案内します。

成人・高齢者の健康に関すること

■バス送迎健診（特定健診と各種がん検診等）

4/27 (月) 8時 ゆとろ
・上記健診を希望する方は、健診日の1週間前までに健康推進係へ申し込みください。
・特定健診やがん検診は、別日程でも受けることができます。

予防接種・健診の詳細は、町ホームページまたは健康推進係へご確認ください。

急病時・夜間の相談先

■救急安心センターさっぽろ

24時間・365日、看護師が相談に対応。受診可能な医療機関をご案内します。
・電話番号 # 7119 または 011 - 272 - 7119

■こども医療でんわ相談

症状に応じた一般的な対処・助言を看護師等から受けられます。診断・治療はできません。
・受付時間 19時～翌朝8時
・電話番号 # 8000 または 011 - 232 - 1599

■北海道救急医療・広域災害情報システム

緊急時に受診可能な道内の病院を24時間（年末年始などの連休も可）検索できます。
・フリーダイヤルは 0120 - 20 - 8699
・携帯電話からは 011 - 221 - 8699
・インターネット検索は <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

予防接種（個別）・健診 実施医療機関

ご希望の方は、事前にお申込みください。

| 医療機関名 | 電話番号 (札幌市外局番 011) | 小児期予防接種 | | | 成人期 予防接種 | 健診 |
|---------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------|------|-------------|--------------------------|
| | | 4種混合・ 不活化ポリオ・ヒブ・ 水痘・MR・DT | 小児肺炎球菌・ B型肝炎 | 日本脳炎 | 高齢者 肺炎球菌 | 特定・基本 後期高齢者 肝炎ウイルス |
| おくやま内科・外科クリニック | 27 - 5522 | | | | ● | ● |
| 勤医協当別診療所 | 23 - 3010 | ● | | ● | ● | ● |
| スウェーデン通り内科循環器科クリニック | 25 - 3151 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 田園通りさわさき医院 | 25 - 2055 | ● | ● | ● | ● | ● |
| とうべつ内科クリニック | 22 - 1313 | | | | ● | ● |
| とうべつ整形外科 | 25 - 5040 | | | 6歳～ | ● | |
| 北海道医療大学病院（札幌市北区） | 778 - 7575 | ● | ● | ● | ● | ● |

※小児期定期予防接種については、江別市内の小児科6カ所でも接種可能です。

いきいき健康生活

朝食を食べて生活リズムをととのえよう

●「朝食」は体と脳が活動し始めるスイッチ！

私たちの体には体内時計と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などが行われていますが、「朝食」を食べることで体温が上昇して体が目覚め、24時間の周期にリセットされます。また、食べ物が体内に入ることによって胃腸が刺激され、排便を促す便秘解消の効果や、朝にはエネルギー切れとなっている脳へエネルギーを供給し、脳を活発に働かせて、集中力を高める効果もあります。

●「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」の習慣を！

朝食を欠食した場合、脳にエネルギーがまわらず、体温も上がらないため体内時計がリセットされない状態となり、午前中だるい・眠い・集中力が続かないなどの体調不良が現れやすくなります。また、空腹を感

じる時間が遅れることで、昼食や夕食の時間がずれ込み、夕食が遅くなると翌朝に食欲が湧かず、朝食が食べられないという悪循環を招いてしまう原因にもなります。

体内時計をリセットし、毎日元気に体と脳を働かせるためにも、「朝食」は大切です。朝食を食べるためには、遅くとも夜8時位までに夕食を食べるよう心掛け、また、仕事等で夕食が遅くなる場合には、おにぎりなどの軽食をその時間までに済ませ、帰宅後は消化に負担がかからない野菜中心のおかずとなるよう食事内容を配慮し、朝起きた時に空腹を感じるような生活リズムを心掛けましょう。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

近くの医療機関案内

診療時間は、町のホームページに掲載しています。少し遅い時間や土曜日に診療している医療機関もありますのでご確認ください。

休日・夜間の受診先

発熱や腹痛など、初期段階や比較的軽い症状の方の診察を行います。

※医療機関の都合により、変更となる場合があります。最新情報は新聞紙上や救急安心センターさっぽろ、北海道救急医療・広域災害情報システムでご確認ください

<休日・昼間> 江別市内科小児科休日急病当番医

| 月 | 日 | 内科/小児科 | 医療機関名 | 住所 | 電話番号 (江別市外局番 011) | 受付時間 |
|----------|----------|-------------|------------------|------------------|----------------------|-----------|
| 4月 | 5日(日) | 内科 | 溪和会江別病院 | 江別市野幌代々木町 81 - 6 | 382 - 1111 | 9時~17時 |
| | | 小児科 | ウルトラ内科小児科クリニック | 江別市大麻栄町 11-9 | 688 - 8801 | 9時~17時 |
| | 12日(日) | 内科 | 江別循環器 | 江別市中央町 1 番地 1 | 389 - 0810 | 9時~17時 |
| | | 小児科 | あずま子ども家庭クリニック | 江別市野幌住吉町 25 - 10 | 385 - 2500 | 9時~17時 |
| | 19日(日) | 内科 | たぐち内科クリニック | 江別市元町 21 - 12 | 389 - 7855 | 9時~17時 |
| | | 小児科 | 江別市立病院 | 江別市若草町 6 | 382 - 5151 | 8時30分~17時 |
| 29日(水・祝) | 内・小 | 内科 | 高橋内科医院 | 江別市大麻扇町 3 | 386 - 5222 | 9時~17時 |
| | | 小児科 | おおあさ鈴木ファミリークリニック | 江別市大麻扇町 3 番地 | 386 - 5303 | 9時~17時 |
| | 内・小 | はまもと内科クリニック | 江別市上江別東町 4 - 27 | 788 - 7636 | 9時~17時 | |
| 5月 | 3日(日・祝) | 内科 | 溪和会江別病院 | 江別市野幌代々木町 81 - 6 | 382 - 1111 | 9時~17時 |
| | | 小児科 | ウルトラ内科小児科クリニック | 江別市大麻栄町 11-9 | 688 - 8801 | 9時~17時 |
| | 4日(月・祝) | 内・小 | 大麻内視鏡内科クリニック | 江別市東町 31 - 1 | 386 - 3366 | 9時~17時 |
| | 5日(火・祝) | 内科 | 友愛記念病院 | 江別市新栄台 46 - 1 | 383 - 4124 | 9時~17時 |
| | | 小児科 | とがし小児科 | 江別市野幌松並町 25 - 2 | 385 - 0150 | 8時30分~16時 |
| | 6日(水・振休) | 内・小 | みはらしクリニック | 江別市元江別 890 - 15 | 384 - 3184 | 9時~17時 |
| 10日(日) | 内・小 | 平賀内科クリニック | 江別市野幌東町 26 番地 26 | 382 - 5989 | 8時30分~17時 | |

※ 4月~11月の町内急病当番の実施はありません。江別市内科小児科休日当番をご利用ください。

<夜間> 内科 小児科

■江別市夜間急病センター (江別市錦町 14 - 5)

- ・受付時間 18時30分~翌朝6時30分 (年中無休)
- ・電話番号 011 - 391 - 0022

内科

■勤医協中央病院 (札幌市東区東苗穂 5条 1丁目 9 - 1)

- ・受付時間 19時~翌朝9時 (年中無休)
- ・電話番号 011 - 782 - 9111

広 告