



は掲載をお休みさせていただきます。

# 北欧の風 道の駅とうべつ

本格的な夏もうすぐそこ！  
道の駅とうべつでは北欧の雰囲気  
たっぷりで皆様のお越しをお待ち  
しております！

道の駅とうべつ  
公式LINE →



- 問合せ 27-5260
- 場所 当別太 774 番地 11
- <営業時間>
- 本館 9時30分～18時
- レストラン 11時～18時  
(ラストオーダー 17時)
- 農産物直売所 9時～17時
- ※営業時間の短縮を行う場合があります。詳細はホームページをご確認ください。

道の駅とうべつ  
公式ホームページ →




## トーベスト TOBEST EVENT

 **北欧フェア**  
6/18(金)～27日(日)




スウェーデンで毎年夏至祭が行われるこの時期に北欧フェアを開催！北欧の雑貨や食品が並ぶコーナーを特設します。スウェーデンで愛されているエーデルフラワーのシロップを使った「スウェーデンソーダ」も期間限定で登場！



 **暑中見舞いは道の駅で！**  
6月末～7月中旬



今年の暑中見舞いに当別の特産物を使用した道の駅オリジナル商品はいかがですか？ダーラヘスト柄のかわいいギフトボックスもご用意しています。

 **はなポッケ 父の日フェア**  
6/19(土)～20日(日)

父の日にあわせたお花をご提供！その他イベントも予定中！

※イベント等は中止となる場合がありますので、ご了承願います。



広告

広告

広告

広告

# 「ト〜ベツ暮らし」の サイトができました！



町ホームページ内に、4コマ漫画「ト〜ベツ暮らし」のサイトを特設しました。こちらから過去の作品を全て見るができます！



ト〜ベツ暮らし  
特設サイト



広報で紹介できなかったネタや設定も随時アップする予定ですので、お楽しみに！



広 告

広 告



登場人物



ト〜ベツさん…

主人公。衣替えはすぐに切り替えられるほう。



ニシトーさん…

衣替えはしてもコタツはしまいたくない。

広 告

## 各種健診等のご案内

健診等の日程は p.26 町内イベントカレンダーをご覧ください。

町のホームページから  
でも確認できます→



乳幼児健診 各種事業  
各種健康診査

<注意>

- ・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。
- ・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、町内イベントカレンダー以外の日程でも受けることができます。

## 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>

## 休日・夜間の受診先

<休日・昼間>

日曜・祝休日は江別市内内科小児科休日急病当番をご利用ください(※ p.26 町内イベントカレンダー参照)。

町のホームページから  
でも確認できます→



急病当番医

※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。

<夜間>

### ■江別市夜間急病センター **内科** **小児科**

・住所 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

### ■勤医協中央病院 **内科**

・住所 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

## 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。

## 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。

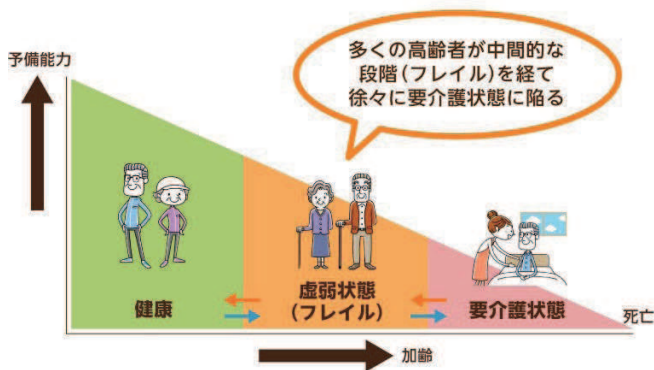
医療機関名	電話番号 (札幌市外局番 011)	小児期予防接種			成人期 予防接種	健診
		4 種混合・ 不活化ポリオ・ヒブ・ 水痘・MR・DT	小児肺炎球菌・ B 型肝炎・ロタ	日本脳炎	高齢者 肺炎球菌	特定・基本 後期高齢者 肝炎ウイルス
おくやま内科・外科クリニック	27 - 5522				●	●
勤医協当別診療所	23 - 3010	●		●	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	●
田園通りさわぎき医院	25 - 2055	●	●	●	●	●
とうべつ内科クリニック	22 - 1313				●	●
とうべつ整形外科	25 - 5040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

## フレイルを意識して健康長寿を目指しましょう

みなさん「フレイル」という言葉をご存知ですか。「フレイル」とは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下することにより、生活機能の低下や要介護状態に陥りやすくなる状態のことをいいます。フレイルは身体的なものに限らず、精神や心理的に衰弱することも含まれます。

フレイルの概念図



### 【気づきのチェックポイント】

3つ以上つく場合はフレイルの進行が疑われます。

- ・ 立ち上がるのに時間がかかるようになった
- ・ 歩くのが遅くなった
- ・ ごはんの量が減った
- ・ やわらかいものを好んで食べるようになった
- ・ 外出するのが億劫おっくうになった
- ・ 身だしなみを気にしなくなった

### 【フレイルの進行を予防するために】

#### ◆座っている時間を減らしましょう！

立ったり歩いたりする時間を増やすことが重要です。屋外など解放された場所で身体を動かしましょう。

#### ◆しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう！

免疫力を維持することにも役立ちます。

#### ◆毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。義歯の清掃もとても大切です。

#### ◆お口周りの筋肉を保ちましょう！

自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることがあります。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおすすめです。

#### ◆買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを！

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合いましょう。食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際を想定して、話し合っておくことが大切です。

#### ◆集いの再開まで元気に！

サロンや食事会などの集いの場の休止が続いていますが、再開した時にまた元気に、家族や友人と楽しい時間を過ごすためにも、フレイル予防を意識した生活を心がけましょう。

▼問合せ 当別町地域包括支援センター  
(ゆとろ内・☎ 25 - 5152)

広 告