

ミニ夏至祭を体験




総合支援センターはつつ当別では、施設の利用者を対象にミニ夏至祭を開催しました。民族衣装やミニマイストングを用意して、町内在住シンガーソングライター 誠一郎さんのミニライブや、椅子に座ったままでもできるフォークダンスが行われ、参加者からは「イベントが中止になる中でこのような催しが開催されて嬉しい」など、夏至祭の雰囲気を楽しみました。
(6月19日)

働くということとは？



コミュニティスクールの主催で、当別中2年生のキャリア教育の一環として「職業人の話を聞く会」が開催されました。「北欧の風道の駅とうべつ」のマネージャーで、当別中の卒業生でもある鷺尾亜紀さんを講師に招き、今の仕事に就いた経緯や、仕事をする上で大切にしていること等のお話を聞きました。特に「あいさつや時間の使い方など、普段の生活の中でも仕事をする上で大切なことがあるので意識してほしい」と伝えると、生徒たちは将来の仕事に向けての心構えを学びました。
(6月24日)

初心者も安全安心のトレーニング器具を導入



総合体育館のトレーニング室に「スミスマシン」が導入されました！バーベルが直接マシンに取り付けられているので、初心者や女性の方でも安全に筋トレすることができます。毎週火・木曜（午前～13時30分ごろまで）には、トレーナーの信平のぶひらさん（写真左）が親切丁寧に教えてくれます。ダンベルやバーベルなど筋トレ器具はジム顔負けの完備をしていますので、ぜひご利用ください！

▼問合せ ふれ・スポ・とうべつ
(総合体育館内・☎22-3833)



当別の野菜 PR 動画 を作成しました！ ～トマト & とうきび ver.～



当別町のおいしい野菜を全世界に発信するため、PR 動画を作成！今回は東裏の大塚農場でトマト、春日町の大畑農園でとうきびの収穫を体験しました。動画配信サイト YouTube でご覧いただけますので、ご家族やご友人はもちろん、町外に住むお知り合いにも拡散していただきますようよろしくお願いします！

★チャンネル登録&高評価
★よろしくお願いします！



←町公式 YouTube
チャンネル



廣 告

廣 告

第 4 話

ト〜ベツ暮らし

作：手之内



人登場
物場



ト〜ベツさん…

カレーにしたらなんでも
美味しくなると思っている。



ニシトーさん…

夏野菜はサラダやスープ、
色々調理していただきたい。

廣 告

各種健診等のご案内

健診等の日程は p.30 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.30 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	●	●	●	●	●
田園通りさわぎぎ医院	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。

8/31は野菜の日 野菜は元気の源です！

8月31日は8、3、1の語呂合わせから、野菜の日と制定され、栄養豊富な野菜をもっと食べてほしい等の思いが込められています。

1. 野菜は健康なからだを保つ「縁の下の力持ち」

野菜には、他の食品よりもビタミン類やミネラル(カルシウム、カリウムなど)、食物繊維など「からだの調子を整える」栄養が豊富に含まれています。それらの栄養は他の食品から補うことが難しく、不足すると体調不良にもつながります。

【知って得する！野菜の効果】

- ・ 血圧や血糖の上昇を防ぎ、高血圧・糖尿病などの生活習慣病を予防
- ・ 発がん物質の発生を防ぎがんを予防（特に口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん）
- ・ 免疫力がアップし風邪など感染症を予防
- ・ 咀嚼回数を増やし満腹感を得ることで肥満予防
- ・ 腸内環境を整え便秘予防
- ・ ビタミンや水分を補うことで熱中症や夏バテ予防
- ・ 若さを保ち老化予防 など

2. 野菜は1日350gが目標量です！

生野菜の場合、両手で3杯程度が350gの目安となります（ゆで野菜の場合は片手で3杯程度）。ただし、いも類・かぼちゃ・とうもろこしは糖質が多く含まれているので、この場合の野菜には含みません。



1日5皿分の野菜料理を食べると、350gの野菜を補うことができます。

1日5皿の例(1皿70g位)



3. 野菜を食べる・選ぶ習慣をつけよう

【野菜摂取量UPのコツ】

- ・ 調理せずに食べられる野菜をストック
→ミニトマト、きゅうり、レタスなど
- ・ カット野菜や冷凍野菜などの調理済み食品を利用
→市販の千切りキャベツ1袋で100g摂取可能
- ・ 外食やお持ち帰りの惣菜を利用する時は野菜が入っているメニューを選んで
- ・ 加熱してカサを減らして摂取量アップ
→同じカサでも加熱することで摂取量が2倍に
今よりも、日々の食事に野菜を少しでも取り入れる習慣が、健康なからだづくりにつながります。旬の野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係
(ゆとり内・☎23-4044)

広告