

## 当別開拓の歴史を学ぶ



「当別町歴史講演会」が西当別コミュニティセンターで行われ、町内外から30の方が参加しました。当別歴史ボランティアの会の東前寛治さんが講師となり、「伊達邦直主従の当別開拓から学ぶもの」というテーマで講演。当時の貴重な資料を用いて、開拓初期の農業の実情を分かりやすく解説するとともに、農業技術の発展には多くの人の努力があったことを伝えていました。(11月5日)

## 晩秋の石狩川周辺を巡る



当別青春フットパス（当別高校ボランティア局主催）が行われ、ビトエから札幌大橋を渡った茨戸川緑地までの石狩川周辺6.3kmを徒歩で巡りました。フットパスは平成26年から毎年実施しており、今回は石狩川の歴史と自然を巡るツアーと題して、生徒が何度も下見を行ってコースを選定しました。局長の阿部洸之介こうのすけさんは「コロナ禍で多くの活動が中止になる中、1年ぶりにフットパスを開催できたこと、参加者から『楽しみにしていたよ』と喜びの声が聞けて、感動の1日となりました」とお話していました。(10月23日)

## 赤い羽根共同募金 × ト～ベツ暮らし ピンバッチ 発売中！



各 500 円

※制作費を除き全額  
寄付されます。

### ▼販売場所

町社会福祉協議会（ゆとろ内）、  
ふれあい倉庫、道の駅とうべつ内  
ガチャガチャコーナー



### ▼問合せ

町社会福祉協議会  
(ゆとろ内・☎ 22 - 2301)

広 告

広 告

広 告

広 告

# 農家見学シリーズ 動画を制作しました ～稲刈体験 ver.～



当別町の魅力を全世界に発信するこのシリーズ！  
今回は広報10月号で紹介した当別太の山田さん宅での稲刈体験の様子を動画にしました。普段は絶対見られないコンバインからの収穫の映像もありますので、町公式 YouTube チャンネルからご覧ください！

チャンネル登録&高評価  
よろしくお祈いします！



←町公式 YouTube  
チャンネル



広 告

広 告

第 8 話

## ト〜ベツ暮らし

作：手之内



人登場  
物場



ト〜ベツさん…

クリスマスツリーは木が大きければ大きいほどいいと思う



ニシトーさん…

クリスマスツリーはオーナメン  
ト一つひとつにこだわりたい

広 告

## 各種健診等のご案内

健診等の日程は p.28 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

### ■子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.28 町内イベントカレンダー参照）。乳児の場合は一部の医療機関で事前連絡が必要となりますので、ご注意ください。

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)	予防接種				インフルエンザ		健診 特定健診・ 後期高齢者健診・ 肝炎ウイルス検診
		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	小児期	高齢者	
勤医協当別診療所	23 - 3010	●		●	●	小学生～	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	6 カ月～	●	●
田園通りさわぎき医院	25 - 2055	●	●	●	●	1 歳～	●	●
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～	●	6 カ月～	●	
ふとみクリニック	25 - 3800					小学生～	●	
北海道医療大学病院(札幌市北区)	778 - 7575	●	●	●	●	※	●	●

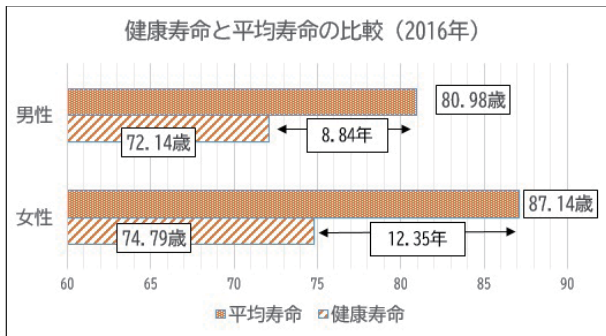
※北海道医療大学病院および江別市内小児科での小児期インフルエンザ予防接種は、医療機関にいったん金額を支払い、後日申請により一部助成を受けることができます。



## 役割をもって日常生活を活発に

### ○ご存じですか？「健康寿命」

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされ、最新の健康寿命データ（2016年）では男性が72.14歳、女性が74.79歳です。平均寿命と比較すると男性で8.84年、女性で12.35年の差があり、長い人生を元気に過ごすためには健康寿命を延ばす努力が必要です。



出典：厚生労働省健康局健康課第150回市町村セミナー資料  
「現在の健康づくりの取組と今後の施策について」

健康寿命を延ばすには、適度な運動、適切な食事、禁煙、健診の受診など自分一人でも取り組める生活習慣の改善のほか、家庭内外に人と関わるような役割を持ち、社会参加を通して日常生活を活発にすることが大切です。

### ○日常生活を活発にするために

#### 1. 家庭での役割を持ちましょう

掃除、洗濯、食事の支度、ゴミ捨て、孫の世話や保育、ペットの世話、家の管理や修繕など家庭内での仕事や役割は生きがいにつながります。面倒だからとやめてしまわずに、できる方法を工夫して継続しましょう。

#### 2. 外に出ることを習慣づけましょう

買い物や近所の散歩、通院など、家の外に出れば、人とやり取りをするなどの活動が生じ、心身の機能を使うため健康を守るだけでなく、認知機能の衰えを防ぎ、生きがいにもつながります。

#### 3. 地域の活動に参加しましょう

友人との交流や町内会、高齢者クラブへの参加、趣味活動、ボランティア活動など積極的に参加しましょう。定年後も働き続けている方は社会の中での役割もあるでしょう。社会の担い手としてのそれらの活動への参加は、寝たきりのリスクを3～4割ほど減らすことが分かっています。

社会参加や役割を持つことで共通している大切なことは「会話をする」「体を動かす」「頭を使う」ことです。

### ○楽しく人と繋がる方法の一つ

「当別町つどいの場ガイド」を作成しました。町内で開催するサロンや集う機会をご案内しており、「ボランティアをやりたい」「自分でも何かはじめてみたい」という方のご相談にも応じています。冊子は地域包括支援センター窓口にあります。お気軽にご連絡ください。



▼問合せ 当別町地域包括支援センター（☎ 25 - 5152）



広 告