



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



道の駅とうべつオリジナル商品「混ぜるだけ黒豆ご飯のもと」大好評販売中！ご自宅用はもちろん、贈り物にもいかがでしょうか？

■問合せ 27-5260

■場所 当別太 774 番地 11

<営業時間>

本館 9時～17時

レストラン 11時～

※ラストオーダー 16時

農産物直売所 4/27 (水)～

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→



## 祝 じゃらん道の駅ランキング2年連続 総合『第8位』！

北海道じゃらん4月号の道の駅企画で、道内129駅ある道の駅の中から、2年連続総合『第8位』に輝きました！今年が開業5周年を迎え、より一層町民の皆さんに愛される道の駅を目指します！



## 農産物直売所 4/27 オープン！

お待たせしました！いよいよ農産物直売所がオープンします！今年も町内の生産者の皆さんが大切に育てた、新鮮でおいしい農産物がたくさん並びます。当別町産の最盛期(約300種類)は夏季になりますが、4～5月は主にお米や山菜、花き、加工品などを販売予定です！

・道内有数の生産量を誇る花き



・5～6月が旬のアスパラ



※時期により取扱商品は異なります。

## 柑橘 情報!!

今月のおすすめ「宇和ゴールド」



宇和ゴールドはその見た目から和製グレープフルーツと言われていますが、苦みや酸味は少なく、さっぱりとした甘い果汁を多く含んでいます。

暖かくなってきた春にぴったりな爽やかでジューシーな柑橘です。

※入荷状況はお気軽に問合せください。



広告

広告

広告

広告



トーブツさん…最近駅名も変えたりとイイ感じ。



ニシターさん…しばらく下車するタイミングを間違えそつだなと思ってる。

第12話

# トーブツ暮らし

作：手之内



気になる駅の詳細はロイスターン駅特集(p.12)で!

## 東京2020オリンピック女子ソフトボール

### 金メダリスト 山本 優 さん



### トークイベント「夢に向かって」

義務教育学校「とうべつ学園」の開校を記念して、東京2020オリンピック金メダリストの山本優さん(当別高校卒業)が当別町に凱旋します! 第1部のトークイベントはどなたでも参加できますので、たくさんの方の申し込みをお待ちしています。

- ▼日時 4月29日(金・祝) 10時~10時40分
- ▼場所 とうべつ学園 体育館(下川町125番地)
- ※1 駐車場に限りがありますので、乗り合わせなどご協力願います。
- ※2 感染状況により、イベント内容を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

▼問合せ リーフラス株式会社 担当:高橋  
(☎080-2738-2463)



申込みはこちらから→



主催: 当別ライオンズクラブ

広 告

広 告

広 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 各種健康診査  
各種事業

### <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.30 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)	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	子宮 頸がん	高齢者 肺炎球菌	特定・基本 後期高齢者 肝炎ウイルス
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（子宮頸がん除く）は、江別市内の小児科6カ所でも接種可能です。

## 心と体を元気にする心地よい睡眠

### 最近ちゃんと眠れていますか？

睡眠時間が足りないと、イライラが募ったり集中力が低下しやすくなって、仕事のミスや事故などの原因になります。問題はそれだけではありません。

寝不足の状態が続くと交感神経が活発化して高血圧を誘発したり、インスリンの働きが悪くなって血糖値が上昇し、糖尿病の原因になることもあります。また免疫力が低下して、風邪や感染症などにもかかりやすくなります。

### 快適に眠れているかチェックしてみましょう

- 寝床に入ってもなかなか寝つけない
- 長時間眠っても疲れがとれない
- 食事時間が不規則で、深夜の食事も多い
- 夜遅くまでスマホやゲームに没頭しがちだ
- しばしば夜中に目が覚めてしまう
- 昼間に強い眠気におそわれる
- 不安や心配事がたくさんある
- 寝酒を飲む習慣がある



★当てはまる項目が多いほど、不眠などの睡眠障害が起きる可能性が高くなります。

### 心地よい睡眠を確保するために

～快適睡眠のポイント～

- ◆朝は毎日同じ時間に起床して、規則正しい生活を
- ◆目覚めたらすぐ太陽光を浴びて、体内時計を調節
- ◆朝食をしっかりとり、夕食は早めに済ます
- ◆日中は散歩などで適度に体を動かす
- ◆就寝前は、読書や音楽などでリラックス
- ◆就寝時間に合わせて、徐々に照明を落とす

### 昼寝は20分程度を目安に

午後に強い眠気を感じたときは、我慢せず、思い切って昼寝をするのも体のためには効果的です。ただし昼寝は午後3時までに、20分程度にとどめること。それ以上の昼寝は、夜の睡眠にかえて悪影響を及ぼします。

### スマホが眠りを妨げている!?

現在社会においてスマホやパソコンは必需品ですが、これらの機器が発するブルーライトは、自然な入眠を妨げてしまいます。特に暗い室内では、光が網膜に入りやすくなり、交感神経の興奮を引き起こすので、寝床で使用することは避けましょう。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係  
(ゆとろ内・☎23-4044)

広 告