

札幌国税局長より感謝状



令和3年度の確定申告で、税務署への申告内容の引き継ぎをe-TAXによるデータ送信へと積極的に切り替えを行ったとして、札幌国税局長より感謝状が授与されました。切り替えにより、還付金の早期還付や事務量の削減に貢献しました。確定申告会場では、データ送信に必要な「利用者識別番号」の取得に多くの申告者のご協力をいただきました。(6月23日)

町特産亜麻で特別授業



当別高校家政科食物調理コースの3年生16人を対象に、町の特産品である亜麻を題材とした職業講話・調理実習が行われました。

職業講話では有限会社亜麻公社代表取締役 橋本俊彦さんを講師として招き、亜麻の栄養素の説明や、亜麻で作られた布を披露しながら魅力を紹介。調理実習では、亜麻仁油と塩昆布とえだまめのおにぎり、亜麻仁油や亜麻の実を使った4種のドレッシングなどを作り、参加した高田佳恵さん(17)は「納豆にかけている人がいると聞き、試してみたくなった」と話しをされていました。(6月1日)

ヨガでリフレッシュ



ゆとりの「あそびのひろば」で、乳幼児を育てる保護者とその子ども5組を対象に、リフレッシュヨガ講座が開催されました。ヨガインストラクター指導のもと、普段はあまり使わない筋肉を伸ばしたり、子どもと一緒にヨガのポーズをとるなどして、心も体もリフレッシュしていました。

参加した山谷美穂さんは「普段はあまり使わない筋肉を伸ばしたので少し痛かったが、姿勢が良くなった気がする。家でも子どもと一緒にヨガのポーズをしたらおもしろいだろう」と話しをされていました。(6月10日)

広 告

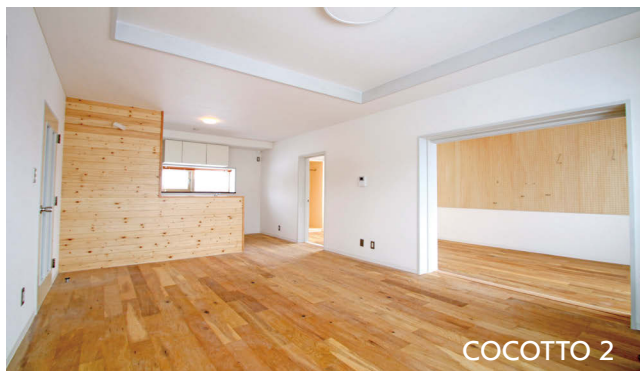
広 告

広 告

広 告

COCOTTO 1・2 入居者募集中!

■問合せ 建設課建築住宅係 (☎ 23 - 3147)



COCOTTO 2

子育て世帯向け公共賃貸住宅「COCOTTO 1・2」の入居者を募集しています! 「COCOTTO 2」の紹介動画も作成しましたので、ぜひご覧ください!

▼住所 当別町下川町 125 番地 30

<義務教育学校「とうべつ学園」隣接! >

▼家賃 子育て世帯 (中学生以下同居) 47,200 円
上記以外 (通常家賃) 59,000 円

※入居条件などの詳細については、町ホームページに掲載しています。



ルームツアー&詳細はこちら→

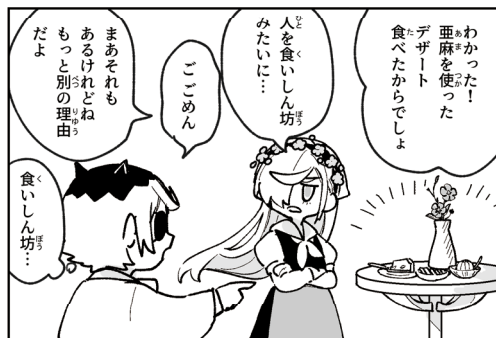
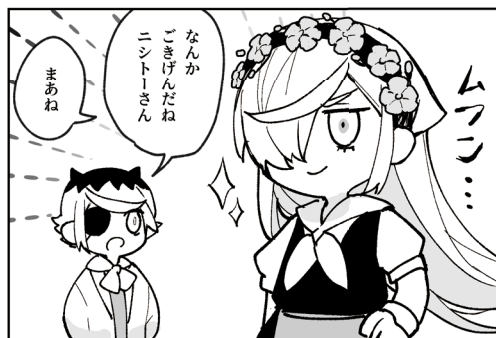
広告

広告

第 15 話

ト〜ベツ暮らし

作: 手之内



登場人物



ト〜ベツさん…

亜麻まつりではカラオケコンクールに注目しがち



ニシトーさん…

亜麻まつりではやっぱり食べ物に注目しがち

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）。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。

肝臓のサインを見逃さない！

肝臓は、炎症が起こっていても自覚症状がないことから「沈黙の臓器」と呼ばれています。症状を自覚しにくいからこそ、肝臓のことを知り、日頃から気を付ける必要があります。

1. 肝臓の役割

①代謝・エネルギーの貯蔵

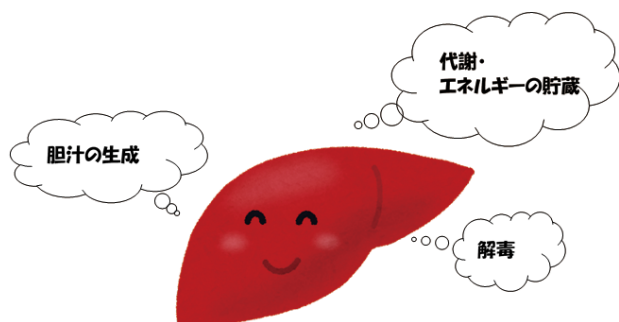
肝臓は体内で分解・吸収された栄養素を蓄え、必要な時には蓄えた栄養素から身体を動かすエネルギーを送り出す働きをしています。

②身体に有害な物質の解毒

アルコールや薬剤の代謝の際に発生する有害物質を排出する解毒作用があります。アルコールや薬剤を過剰に摂取すると肝臓に負担をかけます。

③食べ物の消化に必要な胆汁をつくる

脂肪を消化し、タンパク質を分解しやすくなる胆汁をつくっています。また、コレステロールの濃度を調整する働きもあります。



2. 増加する「脂肪肝」

脂肪肝とは、脂肪が肝臓に蓄積する病気です。お酒の飲みすぎが肝臓に悪いことは知られていますが、日本人の脂肪肝の原因で多いのは飲み過ぎではなく、食べ過ぎによるものです。食べ過ぎによる脂肪肝の中には放置すると肝硬変・肝がんへ移行する非アルコール性脂肪肝炎(NASH)があり、早期に発見し、原因となる生活習慣や肥満を改善することが大切です。

3. 肝臓のサインを見逃さない

肝臓病は初期の段階では自覚症状がほとんどないため、毎年の健診で確認することが大切です。町では、国民健康保険加入者に対して「特定健診」、18歳～39歳までの方を対象に「フレッシュ健診」を実施しており、肝機能を確認することができます。年に1度は健診でチェックし、肝臓のサインを見逃さないことが大切です。

4. 7月25日～31日は肝臓週間

肝疾患や肝炎についての正しい知識の普及と予防の重要性についての認識を高めることを目的として厚生労働省により定められています。この機会に、ご自身の肝臓に目を向けてみませんか？

▼問合せ 保健福祉課健康推進係
(ゆとろ内・☎23-4044)

広 告