

急病当番医（内科系）

- ◆ 平日 19時～21時
- ◆ **土曜** 14時～17時
- ◆ **日曜・祝日** 9時～12時・14時～17時

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
スウェーデン	さわざき	堀江	勤医協	スウェーデン	さわざき	とうべつ
6	7	8	9	10	11	12
近藤	堀江	堀江	堀江	堀江	スウェーデン	さわざき
13	14	15	16	17	18	19
とうべつ	近藤	堀江	堀江	堀江	堀江	勤医協
20	21	22	23	24	25	26
さわざき	とうべつ	近藤	堀江	堀江	堀江	堀江
27	28	29	30	31	1/1	2
勤医協	スウェーデン	とうべつ	近藤	堀江	堀江	堀江
3	4	5	6	7	8	9
堀江	勤医協	スウェーデン	さわざき	近藤	堀江	堀江
10	11	12	13	14	15	16
堀江	堀江	勤医協	スウェーデン	さわざき	とうべつ	堀江

■ **江別市夜間急病センター**（江別市錦町 14 番地 5）
 内科・小児科の急病の方の診察をします。
 応急対応をします。薬は 1 日分の処方です。
受付時間 19時～翌朝 6 時 30 分（年中無休）
☎ 011 - 391 - 0022

■ **北海道救急医療情報システム**
 受診可能な病院を検索できます。
☎ 0120 - 20 - 8699
☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）
 FAX 011 - 272 - 8699
 URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

【1月の予定】

8	金	4 か月・10 か月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
8	金	BCG 予防接種	ゆとろ	14:00～14:30
14	木	胃・肺・大腸がん検診	ゆとろ	10:00～13:00
15	金	1 歳 8 か月・3 歳児検診	ゆとろ	10:30～14:30



いきいき
健康生活

大人にとっておやつとは？

仕事をしながら、テレビを見ながら、なんとなく無意識のうちにお菓子を口にしていませんか？お菓子には思っている以上の糖分や脂肪分が含まれており、ほんの 1 口と思っても無意識で食べ続けると、カロリーオーバーとなり、体重増加や糖尿病など生活習慣病への引き金となることもあります。

◎おやつって何？おやつの適量とは？

幼児期の子どもにとっては、食事ではとりきれない栄養を補う「補食」の役割があります。しかし、それ以外の年代は、必要な栄養は食事で摂取できますので、おやつは嗜好品であり、食べ過ぎるとからだにとって「余分なもの」となります。『動いた分だけ食べる』、これが健康を保ちながらおやつを楽しむコツになります。

ウォーキング 20 分（早歩き）相当分のお菓子 = 100kcal 分
 ・せんべい小 2 枚・クッキー 2 枚半・どら焼き 1/2 個
 ・チョコレート 4 かけ・ポテトチップス 1/4 袋
 ・ドーナツ小 1/2 個

体を動かしていないけどどうしても食べたい、そんな時は、女性であれば 100～150kcal、男性であれば 150～200kcal（1 日必要量の約 1 割程度）の範囲で量を調整しましょう。市販のおやつのパッケージ裏面には栄養価などが記載されています。上手に適量内で調整しながらおやつを楽しみましょう。

▼ **詳細** 福祉課保健サービス係
 （ゆとろ内・☎ 23 - 2346）

広 告

Town Topics

タウン トピックス

まちの話題

広報誌で紹介した写真または
データを希望者に提供します。
お申し込み
情報課広報広聴係 (Tel.23-3069)



第15回当子連スーパードッジボール

11月8日 総合体育館

子ども会育成連合会主催のスーパードッジボール大会が、25チーム、選手、応援を含めて500名が参加して行われました。各地区育成会などの熱い応援が送られる中、白熱の試合が繰り広げられました。

小学校4年生以下の部では西町子ども会が優勝、男子の部では緑町A子ども会、女子の部では六軒町子ども会がそれぞれ優勝しました。

負けたチームは悔しさをバネに「来年こそは！」と闘志を燃やしていました。



芸人集まれ!エゾサリヴァンショー

11月14日 大成寺

1960年代、アメリカで大人気だったテレビ番組「エドサリバンショー」にちなんで本町在住のマジシャン「アルバトロス デンカ」こと高橋明仁さんを中心に当別青年会議所のメンバーなどが「エゾサリヴァンショー」を企画。道内を中心に活躍している芸人7組を集め、北海道の芸能をここから発信したいという思いを込めて当別町での開催になりました。

手品から講談まで、多彩な芸能に子どもからお年寄りまで惜しみない拍手が送られました。



少年の意見発表会

11月21日 白樺コミュニティセンター

当別町青少年問題協議会主催による少年の意見発表会がゆとろで開催され、13名の発表者が日常の事や家族との思い出、学校生活や部活動での経験を発表しました。部門別の表彰では、小学生の部、西当別小6年塚本雄基君、中学生の部、西当別中3年芹澤朋さん、高校生の部、当別高校3年篠田早紀さんがそれぞれ最優秀賞に選ばれました。

また、青少年健全育成町民の集いでは児童・生徒の代表2名が「優しさの輪を広げよう」と題した決意宣言を読み上げました。

編集・発行 当別町企画部情報課 広報「とうべつ」12月号 平成21年12月1日発行 通巻675号
ホームページ 町 <http://www.town.tobetsuhokkaido.jp/> 町教委 <http://www.town.tobetsuhokkaido.jp/chomin/kyouiku/>