

**HOT**

コミュニケーション

### 小中学校に AED が完備



札幌北法人会当別支部（宮永雅己支部長）より、AED（自動体外式除細動機）2台の寄贈がありました。同支部から3年連続して4台の寄贈により、町内の小中学校に配備されました。

（6月22日）

### 家具工房でコンサート



旧東裏小学校の体育館を工房に家具作りをしている「旅する木」の須田修司さんが、工房を使って初めてのコンサート「音楽のおくりもの」を開催しました。

コンサートの前には木工教室も行われ、8名の方が「まるスツール」づくりを体験しました。

会場には、60名の聴衆が集まり、スタジオシンフォニカの5名が「G線上のアリア」、「天空の城ラピュタのテーマ」など13曲を演奏しました。

（6月27日）

### ヘルシーモニターバスツアー



当別町観光協会が、町内の観光をPRしようと札幌市北区の住民を対象としたバスツアーを実施しました。

亜麻畑の見学や農産物の直売などのほか、当別ダムの建設現場など普段は見られない見学もあり、参加した36名の方は、はじめて見る当別町の名所などに満足していました。

町観光協会では、参加者のアンケート結果を基に、これからの観光振興に役立てるとしています。

（7月5日）

# 広 告

第3回高橋哲夫油絵展



町内金沢地区に在住の画家、高橋哲夫さんの油絵個展がふれあい倉庫で開かれました。

高橋さんは3年前に移住され、平成19年のふれあい倉庫オープン間もない頃から絵画展を開いています。

今回は約40点、札幌市内の風景、小樽運河、利尻富士や十勝岳の大自然の風景など、油絵で表現した迫力ある絵が展示され、来場者を楽しませました。

(7月7日～12日)

山崎泰博氏から100万円のご寄付をいただきました

良質な素材でオリジナリティ溢れるお菓子をつくる㈱ロイズコンフェクト代表取締役山崎泰博氏から「美しいまちづくりへ」と、ふるさと納税として100万円のご寄付をいただきました。

山崎氏からは、これまでも様々な場面でご協力をいただいております。ふるさとを想う温かいお気持ちに感謝するとともに、ご寄付の意向にしっかりと応えるよう大切に活用させていただきます。

(7月17日)



当別ふれあいバス利用促進事業第2弾

夏休み子ども定期券発売!

「夏休み子ども定期券」を使えば、当別ふれあいバスに乗り放題!  
夏休み中、自由研究やクラブ活動、遊びに出かける時に使ってみよう!

■販売期間: 2009年7月21日(火)～8月19日(水)

■有効期間: 2009年7月24日(金)～8月19日(水)

■料金: 小学生/500円 中学生/1,000円

※定期券には、購入時に使用する人の氏名と性別を記入し、本人以外での使用はできません。

「夏休み子ども定期券」は、当別ふれあいバス  
応援券販売所の7箇所で購入できます。

お問い合わせ 当別町地域公共交通活性化協議会  
(当別町役場企画課内) Tel 0133-23-3042



あいの里公園→ふれあいバス停留所  
深夜の直行バス運行中

Suisuisui  
金曜日・土曜日 限定で運行する  
予約制深夜バスです  
料金 1,000円 又は  
応援券 + 500円

乗車方法

- 1 運行会社下段モーターズに予約 (Tel: 23-2630)  
(利用日の2週間前から当日20時まで予約受付)
- 2 学園都市線あいの里公園行最終電車で乗車  
(札幌駅発23時59分、あいの里公園着0時30分)
- 3 JRあいの里公園前 0時35分発  
(あいの里公園駅前のバス停から発車)
- 4 当別町内のバス停で降車  
(札幌市内と青山区は停まりません)

問い合わせ  
・当別町公共交通活性化協議会事務局  
(23-3042 当別町役場内)

注意事項

予約の際には「住所・氏名・  
連絡先(自宅&携帯電話)」と  
降車する停留所名を伝えてください  
キャンセルの場合はご利用日の  
20時までに連絡ください  
連絡無しで乗車しなかった場合は  
キャンセル料(1,000円)をいただきます

広 告

# 健康ひろば 8月の予定

## 各種健診

| 健診名                                      | 受付日時 / 場所  | 対象・内容   |                       |
|--|--|---|-----------------------|
| 乳幼児<br>4か月・<br>10か月児健診<br>歯科健診・フッ<br>素塗布 | 7 金 13:00～14:00<br>ゆとろ   | 個別通知<br>しています   |                       |
|  | 4 火 13:00～15:00<br>ゆとろ   |   |                       |
| 各種健診<br>①巡回ドック<br>②フレッシュ健診               | 20 木 7:00～9:00<br>21 金 西コミ   | 対象<br>①国保に加入して<br>いる40～75<br>歳未満の方<br>②職場で健診を<br>受ける機会のない<br>18～39歳<br>の方 |                       |
|  | 23 日 7:00～9:00<br>24 月 7:00～9:00<br>25 火 7:00～9:00<br>26 水 7:00～9:00<br>27 木 7:00～9:00 |   |                       |
|  | 肝炎ウィルス<br>検診   |   | 町内委託医療機関<br>で随時実施     |
|  | 後期高齢者健診  |   | 予約の上、受診くだ<br>さい       |
|  | 特定健診   |   | 75歳以上の方<br>40～75歳未満の方 |
|  |  |   |                       |
|  |  |   |                       |

※特定健診は、江別市立病院、北海道医療大学病院  
(あいの里)の医療機関でも実施します。

## 予防接種

母子健康手帳を持って直接  
会場にお越しください。

| 種類  | 受付日時 / 場所              | 対象         |
|-----|------------------------|------------|
| BCG | 7 金 14:00～14:30<br>ゆとろ | 生後6か月未満の乳児 |

DPT、DT、麻疹風疹混合ワクチンは、随時個人で接種で  
きます。右記医療機関へ予約の上、受診ください

### ■各種健診・予防接種についての詳細・申込み

福祉課保健サービス係 (ゆとろ内・☎23-2346)

### ■特定健診・後期高齢者健診についての詳細・申込み

住民課国保・後期高齢者医療係 (☎23-4044)

## つどい

事前申し込みが必要です

| つどい名               | 日時 / 場所                    | 対象                           |
|--------------------|----------------------------|------------------------------|
| 友遊会<br>(当別地区)      | 10 月 10:00～13:00<br>ゆとろ    | 高齢の方で外出の<br>機会が少なくなっ<br>ている方 |
| かすみ草の集い<br>(西当別地区) | 25 火 10:30～14:30<br>西コミ    |                              |
| 断酒会                | 第1・第3月曜<br>18:00～21:00 ゆとろ | お酒で悩んでいる<br>方・家族             |
| 身体障害者<br>カラオケの会    | 11 火 13:00～17:00<br>ゆとろ    | 障害者の方<br>どなたでも               |

### ▼申込み ・友遊会・かすみ草の集い

保健サービス係 (☎23-2346)

・断酒会 日中 (江別保健所・☎011-383-2111)

夜間 (工藤・☎22-2510)

・身体障害者カラオケの会 社会福祉協議会

(ゆとろ内・☎22-2301)

## 各種相談

| 相談名                            | 日時 / 会場 / 申込み等                                      |
|--------------------------------|---|
| 健康相談                           | 26 水 9:30～11:30 会場 / ゆとろ<br>申込み / 保健サービス係           |
| 心の健康相談<br>【心の悩みについ<br>て専門医が相談】 | 28 金 13:30～16:00<br>会場・申込み 江別保健所<br>(☎011-383-2111) |

## 町内委託医療機関

肝炎ウィルス検診、特定健診、

後期高齢者健診は全ての医療機関で実施

| 医療機関名                   | 電話番号    | 予防接種 |
|-------------------------|---------|------|
| 勤医協当別診療所                | 23-3010 | ○    |
| 近藤医院                    | 23-2021 | ○    |
| さわぎき医院                  | 25-2055 | ○    |
| スウェーデン通り内科<br>循環器科クリニック | 25-3151 | ○    |
| とうべつ内科クリニック             | 22-1313 |      |
| 堀江病院                    | 22-3111 |      |
| 北海道医療大学<br>歯科内科クリニック    | 23-1604 |      |

# 広 告

## 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

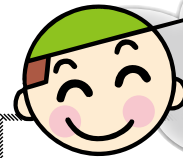
| 日      | 月      | 火    | 水    | 木      | 金      | 土         |
|--------|--------|------|------|--------|--------|-----------|
|        |        |      |      |        |        | 8/1<br>堀江 |
| 2      | 3      | 4    | 5    | 6      | 7      | 8         |
| 堀江     | 堀江     | 堀江   | 勤医協  | スウェーデン | さ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

### 【9月の予定】

|    |   |               |     |             |
|----|---|---------------|-----|-------------|
| 4  | 金 | 4 か月・10 か月児健診 | ゆとろ | 13:00～14:00 |
| 4  | 金 | BCG 予防接種      | ゆとろ | 14:00～14:30 |
| 14 | 月 | センター検診        | ゆとろ | 7:55～8:10   |
| 14 | 月 | 友遊会           | ゆとろ | 10:00～12:00 |



いきいき  
健康生活

### 水分補給、甘い飲み物に注意！

#### ◎ 1 日に必要な水分量

日常生活で、成人では汗や尿などで 1 日 2.0～2.6ℓ の水分が失われ、それを補う為に、食事以外から 1 日 1.3～1.5ℓ 程度の水分が必要となります。ただし、暑い日やスポーツなどで大量に汗をかいた時は、その分をプラスして補給する必要があります。

#### ◎ このような飲み物に注意しましょう

ジュースなどの甘い飲み物は、糖分の摂り過ぎで血糖値が上がり、強いては糖尿病の原因ともなります。また、糖分でお腹が満たされ食事時間になってもお腹が空かず、食事が減ることで栄養が偏り、夏バテの原因ともなります。

#### ≪各飲料の糖分（または果糖）含量≫

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| コーラなどの炭酸飲料 500ml 1 本   | 49g～57g(約大さじ 5)  |
| 野菜ジュース(野菜+果物)280ml 1 本 | 25g(大さじ 2 と 1/2) |
| 果汁 100%ジュース 500ml 1 本  | 40g(大さじ 4)       |
| スポーツ飲料 500ml 1 本       | 26g(大さじ 2 と 1/2) |
| 缶コーヒー(微糖) 190ml 1 缶    | 9g(大さじ 1)        |

1 日の糖分の適量は、1～2 歳で 5g、3～5 歳で 8g、小学生以上は 10～20 g となっており、スポーツ飲料 500ml を 1 本飲むと大人 1 日分の適量である糖分 20g 以上を摂ってしまうことになります。

これからの暑い季節、健康な体を保つ為にもお茶や水など、甘みを含まないもので水分を補いましょう。

#### ▼詳細 福祉課保健サービス係

(ゆとろ内・☎ 23 - 2346)

# 広 告