

# 北欧の風 道の駅とうべつ

まだまだ雪の多い日が続きますが、2月は毎年恒例の心温まるイベントを開催！館内にはSNSで話題のあれも登場!？皆様のお越しをお待ちしております。

## トーベスト TOBEST NEWS

### 道の駅とうべつが LINE に！

道の駅とうべつ公式アカウントがついにオープン！友だち登録でクーポンをプレゼント。イベントなどのお知らせも配信予定です。

#### 【登録方法】

- ① LINE アプリを起動
- ② 下記 QR コードを読み込む
- ③ お友達登録！

LINE 登録は  
こちらから→



## トーベスト TOBEST EVENT

### HEARTFUL DAYS TOBEST ～3/14(日)

バレンタインとホワイトデーまでの毎年恒例のイベント！今年にはチョコレートを使った限定メニューが登場するほか、SNSで話題のイケアのサメが館内のテーブルに!？記念写真もぜひ！



■問合せ 27-5260  
■場所 当別太 774 番地 11  
<冬期営業時間>  
本館 9時30分～17時  
レストラン 11時～17時  
(ラストオーダー 16時)  
農産物直売所 冬期休業  
※その他営業時間はホームページをご覧ください。

道の駅とうべつ  
公式ホームページ→



## 交通安全情報

### ●暴風雪時は外出を控えましょう

視界がきかない時は、速やかに安全な場所に停車し、動けなくなった時は、救助を要請して車の中で待機しましょう。排気口周辺の除雪も忘れずに！

当別町交通安全推進委員会  
(☎ 23 - 2711)

2020年交通事故累計(12月末現在)

	2020年	2019年	増減数
発生件数	15	33	△18
死者数	3	2	1
傷者数	16	38	△22

■人の動き 1月1日現在 ■  
( )は前月との比較

人口	15,618 人	(36人減)
世帯	7,683 世帯	(12世帯減)
男	7,622 人	(13人減)
女	7,996 人	(23人減)



は掲載をお休みさせていただきます。

広 告

広 告

広 告

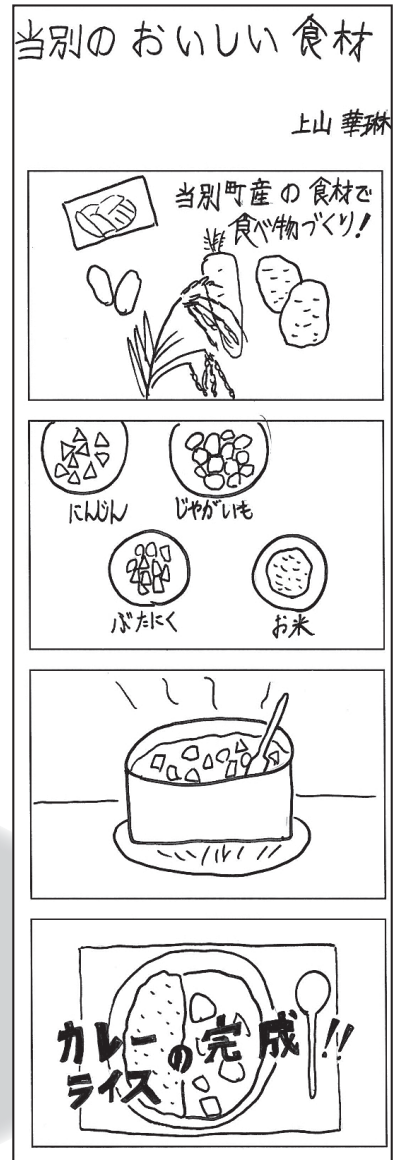
広 告

# 4コマ漫画選手権 結果発表 第5弾!

今月も、広報とうべつ  
4コマ選手権入選作品を  
ご紹介します!



小中学生の部  
入選  
かりかりフラワー さん



小中学生の部  
入選  
かみやま かりん  
上山 華琳 さん

広 告

広 告

広 告

広 告

## 各種健診等のご案内

健診等の日程はP.26のイベントカレンダーをご覧ください。

<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、別日程でも受けることができます。

新型コロナウイルス感染症の町内でのまん延防止や安全確保の観点から、状況に応じて中止などの対応を行う場合があります。最新情報は、町ホームページまたは健康推進係へご確認ください。

## 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>

## 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	日本脳炎	高齢者 肺炎球菌	特定・基本 後期高齢者 肝炎ウイルス
おくやま内科・外科クリニック	27 - 5522				●	●
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については、江別市内の小児科6カ所でも接種可能です。

## いきいき健康生活

外出自粛による体力・筋力低下に注意！

新型コロナウイルス感染症の拡大による緊急事態宣言期の外出自粛を経て、皆さんの暮らしが大きく変化してから約1年が経ちます。長い期間に渡って感染症対策を行う中で、テレワークの推進など「新北海道スタイル」での生活により、外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が懸念されています。

外出自粛による活動量の低下は深刻で、高齢者の1週間あたりの身体活動時間は約60分（約3割）減少したと言われています。活動量が落ちると、免疫力の低下や生活習慣病等の発症、体力・筋量の低下による転倒のリスクが高まり、注意が必要です。

本格的な冬を迎え、15屋外での運動が行いにくい季節ですが、自宅での生活の中で「体を動かすことを

意識」することが大切です。自宅での運動では、筋力の向上を図るスクワットなどの筋肉トレーニングや柔軟性を高めるストレッチやヨガ、家事や育児をしながらの「ながら運動」などを取り入れてみましょう。

町ホームページでは「外出自粛時の運動・スポーツの紹介」をしています。そのほか、スポーツ庁ホームページでは、安全にスポーツや運動を行うポイントがチラシや動画にまとめられ、活用ができるようになっています。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない時期ですが、収束後も健康で過ごせるよう、自宅のできる運動を皆さんで取り組みましょう。

## ▼問合せ

保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

## 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。少し遅い時間や土曜日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。

## 休日・夜間の受診先

発熱や腹痛など、初期段階や比較的軽い症状の方の診察を行います。

### <休日・昼間> 江別市内科小児科休日急病当番医

月	日	内科/小児科	医療機関名	住所	電話番号 (江別市外局番 011)	受付時間
2月	7日(日)	内科	溪和会江別病院	江別市野幌代々木町 81 - 6	382 - 1111	9時～17時
		小児科	松尾こどもクリニック	江別市高砂町 25-11 江別メディカル3階	384 - 8819	9時～17時
	11日(木・祝)	内科	高橋内科医院	江別市大麻扇町 3	386 - 5222	9時～17時
		内・小	おおあさ鈴木ファミリークリニック	江別市大麻扇町 3 番地	386 - 5303	9時～17時
	14日(日)	内科	友愛記念病院	江別市新栄台 46 - 1	383 - 4124	9時～17時
		小児科	ウルトラ内科小児科クリニック	江別市大麻栄町 11 - 9	688 - 8801	9時～17時
	21日(日)	内科	野幌病院	江別市野幌町 53	382 - 3483	9時～17時
		小児科	江別市立病院	江別市若草町 6	382 - 5151	8時30分～17時
	23日(火・祝)	内科	北町クリニック	江別市大麻北町 607 番地 2	386 - 2160	9時～17時
		小児科	よしなりこどもクリニック	江別市上江別東町 44 - 17	391 - 4470	9時～17時
	28日(日)	内科	江別谷藤病院	江別市幸町 22 番地	382 - 5111	9時～17時
		小児科	あずま子ども家庭クリニック	江別市野幌住吉町 25 - 10	385 - 2500	9時～17時
3月	7日(日)	内科	溪和会江別病院	江別市野幌代々木町 81 - 6	382 - 1111	9時～17時
		小児科	松尾こどもクリニック	江別市高砂町 25-11 江別メディカル3階	384 - 8819	9時～17時
	14日(日)	内・小	みはらしクリニック	江別市元江別 890 - 15	384 - 3184	9時～17時

※今年度、町内での急病当番の実施はありません。

### <夜間> 内科 小児科

#### ■江別市夜間急病センター (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

### 内科

#### ■勤医協中央病院 (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

広 告