



お土産や自宅用にも大人気！
当別をモチーフにしたイラスト入りクッキーです。

【営業時間】

本館 9時～18時
レストラン 11時～17時 L.O.
セブンイレブン 24時間営業
農産物直売所 9時～17時

【施設情報】

住所 当別太 774-11
電話 27-5260
FAX 27-5261
Mail hello@tobest.co.jp

道の駅とうべつ
公式ホームページ→



「亜麻の花」が開花しました♪

夏の訪れを告げる、爽やかな青色

昨年の夏、交流広場に植えた「亜麻」が、可愛い青色の花を咲かせました。亜麻の花は、初夏の季節に見られる花で、午前中にしか見られない『幻の花』として観光客からも高い人気を誇っています。また、花が枯れた後の「種」は亜麻仁油や焙煎亜麻の実として加工され、食べることもできます。

今月は「第16回北海道亜麻まつり in 当別（会場：旧東裏小学校）」も開催されますので、季節の花を目で見て、食べて、夏を体感しませんか？



道の駅あびらD51ステーションとコラボ

コラボフェア開催期間

7月15日（土）～7月17日（月）

SL機関車が見学できる勇払郡安平町の道の駅「道の駅あびら D51ステーション」と「北欧の風 道の駅とうべつ」がこの夏、夢のコラボをすることになりました！

フェア期間中は、道の駅あびらで人気の「カンロソフト」のほか、安平町のお土産を数量限定で販売します。

当別産のいちごを入荷しました！



農産物直売所では、真っ赤に熟した「当別産いちご」のほか、夏野菜の入荷も始まっております。ぜひ、旬の食材を味わいましょう。

広告

広告

広告

広告



ト〜ベツさん…新しいものは気になる



ニシターさん…移動が楽になるのは喜ばしい

町公式 SNS の登録はお済みですか？

☐ 問合せ 政策広報課政策広報係 (☎ 23 - 3069)

町公式 SNS (LINE、Twitter、Facebook) では、行政情報や近年多発するヒグマの出没や暴風雪といった災害等緊急情報、町内で開催されるイベントの情報などを発信しています。

また、オンライン申請ページ、公式 YouTube チャンネルへのリンクやごみに関する情報を探すこともできます。

アカウントをお持ちで登録がお済みでない方は、広報とうべつ裏表紙下部の QR コードからぜひ登録ください。



↑ 町公式 LINE 画面



↑ 町公式 Twitter 画面



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

■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)	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	高齢者肺炎球菌	子宮頸がん	特定健診・後期高齢者健診・肝炎ウイルス検診
勤医協当別診療所	23-3010	●		●	●		●
さいわい内科消化器クリニック	27-7591				●		●
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	●	●	●	●		●
当別あんしんクリニック	27-8012				●		●
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	●	●	●	●	●	●

※小児科定期予防接種（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。

上手に水分を摂ろう

からだの中での水分の働き

水分は体温を調整したり筋肉を動かす働きをするほか、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に出すなど重要な役割を担っています。そして、水分は私たちの体内に最も多く含まれている物質で、成人の場合は体重の50～70%、乳幼児は70～80%、高齢者は50%を占めています。

水分が不足するとからだはどうなる？

からだから水分が2～5%損失すると、めまいや吐き気、食欲減退など熱中症の症状が表れます。そして、10%の損失で筋肉の痙攣や失神、20%の損失では生命危機の状態となります。このように、水分不足は様々な健康障害のリスクにもなりかねません。

水分は1日どのくらい摂ればいい？

尿や便、汗や呼吸で1日に2.5ℓの水分が排泄されており、失った分を補うためには、成人の場合は1日1.2～1.5ℓの水分を摂ることが勧められています。

水分補給のポイント

① “こまめに” “少量ずつ”

一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができません。コップ1杯分（200ml程度）を1日6～8回位に分けて飲むと無理なく摂取できます。

② “意識的に” 摂りましょう

「のどが渴いた」と感じた時には、すでに体内から1～2%の水分が失われています。そう感じる前に、生活の中に組み込みながら意識的に水分を摂りましょう。特に、入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足がちです。「入浴後」と「起床時」には、コップ1杯ずつ水分を摂りましょう。



③ 水分は“お茶”または“水”で摂りましょう

ジュース類等の糖分が多く含まれている飲み物は、糖を分解して水分としてからだに吸収されるまでに時間がかかります。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、水分補給には適していません。ジュース類で水分摂取してしまうと糖分の摂り過ぎとなり、生活習慣病の原因ともなりかねません。

気温が上がる夏場に向けて、適切な水分補給は熱中症対策もつながります。こまめな水分補給を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

広告

広告

広告