

- ❖ ゆとろ～総合保健福祉センター（西町）
- ❖ 西コミ～西当別コミュニティーセンター（太美町）

|          | 事業名         | 日時・場所・内容   | 申込       |
|----------|-------------|--|----------|
| お母さんと乳幼児 | マタニティスクール   | 7日 <b>水</b> 13:00～15:30 ゆとろ<br>「お悩み解決！安産コース」   | 必要       |
|          | 4カ月・10カ月児健診 | 5日 <b>月</b> ゆとろ<br>13:00～14:00   | 対象者へ個別通知 |
|          | 1歳8カ月・3歳児健診 | 2日 <b>金</b> ゆとろ<br>13:00～14:00   |          |
| 成人向け     | 基本健康診査      | 40歳以上の方<br>右記町内医療機関にて受診  | 必要       |
|          | 健康相談        | 保健師や栄養士が相談に応じます。<br>21日 <b>水</b> 9:30～11:30 ゆとろ<br>29日 <b>木</b> 9:30～11:30 西コミ             | 必要       |
|          | ヘルスアップ事業    | あなたに合った健康づくりをお手伝いします。<br>健康チェック日 20日 <b>火</b><br>健康プラン相談会 23日 <b>金</b><br>9:30～11:30 総合体育館 | 必要       |
|          | リハビリ教室      | 脳卒中、神経難病などにより、<br>体や言葉に不自由さがある方<br>28日 <b>水</b> 10:30～14:30 ゆとろ                            | 必要       |
|          | 友遊会         | 外出機会の少ない高齢者対象<br>21日 <b>水</b> 10:00～12:00 ゆとろ  | 必要       |
|          | かすみ草の集い     | 外出機会の少ない高齢者対象<br>22日 <b>木</b> 10:30～14:30 西コミ  | 必要       |

## 集団予防接種

| 種類  | 日時                         | 場所  | 対象      |
|-----|----------------------------|-----|---------|
| BCG | 5日 <b>月</b><br>14:00～14:30 | ゆとろ | 生後6カ月未満 |

- ◆ 個別接種は下記医療機関にて接種ください。
- ◆ 持ち物 母子健康手帳。
- ◆ 事前に予防接種ガイドブックを読みましょう。

## 医療機関 予防接種実施


|                      |          |     |
|----------------------|----------|-----|
| 勤医協当別診療所             | ☎23-3010 | 要予約 |
| さわぎき医院               | ☎25-2055 | 要予約 |
| とうべつ内科クリニック          | ☎22-1313 | 要予約 |
| 近藤医院                 | ☎23-2021 |     |
| 太美中央医院               | ☎26-2332 |     |
| スウェーデン通り内科循環器科クリニック  | ☎25-3151 |     |
| 北海道医療大学<br>歯科内科クリニック | ☎23-1604 |     |
| 堀江病院                 | ☎22-3111 |     |

申込・詳細 福祉課保健サービス係（「ゆとろ」内・☎23 - 2346）

|  |   |
|--|---|
| <p><b>心の健康相談</b> 心の悩みについて専門医が相談に応じます。<br/>14日 <b>金</b> 13:00～15:00 ゆとろ<br/>23日 <b>金</b> 13:30～16:00 江別保健所<br/>☑申込・問合せ 江別保健所（☎011 - 383 - 2111）</p> | <p><b>断酒会</b> お酒で悩んでいる方とその家族<br/>毎月第1・第3月曜日<br/>18:00～21:00 ゆとろ<br/>☑申込・問合せ 日中は江別保健所（☎011 - 383 - 2111）<br/>夜間は工藤（☎22 - 2510）</p> |
|--|---|

### 7月の予定

| 内容         | 日にち   | 時間     | 場所  | 内容         | 日にち    | 時間     | 場所  |
|------------|-------|--------|-----|------------|--------|--------|-----|
| 4カ月10カ月児健診 | 3日(月) | 13:00～ | ゆとろ | 女性がん検診     | 5日(水)  | 7:55～  | 西コミ |
| 予防接種(BCG)  | 3日(月) | 14:00～ | ゆとろ | 1才8か月3歳児健診 | 7日(金)  | 13:00～ | ゆとろ |
| 女性がん検診     | 4日(火) | 7:55～  | ゆとろ | 友遊会        | 13日(木) | 10:00～ | ゆとろ |



**卵と鶏肉を使った「とりたま食道こっこ家」**

こっこ家の食事です  
当たりが出たら  
**えんたま1個プレゼント!**

平日 11:00～14:00  
土・日・祝 11:00～16:00  
定休日 月・祝祭日の場合は翌日)

全国循環農業養鶏研究会 (有) **よくばりコッコ** 内  
〒061-0201 石狩郡当別町青山77番地 ☎0120-622-655



**英語教室**  
無料体験レッスン  
0才～100才まで・少人数制・カナダ人教師指導

**Stephen's Room**  
英語教室

Tel: 0133-26-2299 当別町太美町駅前1695-20

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

## 6月

|              |             |           |             |           |              |            |
|--------------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|------------|
| 1日<br>堀江     | 2日<br>とうべつ  | 3日<br>近藤  | 4日<br>スエーデン | 5日<br>堀江  | 6日<br>太美     | 7日<br>さわざき |
| 8日<br>堀江     | 9日<br>勤医協   | 10日<br>堀江 | 11日<br>とうべつ | 12日<br>近藤 | 13日<br>スエーデン | 14日<br>堀江  |
| 15日<br>太美    | 16日<br>さわざき | 17日<br>堀江 | 18日<br>勤医協  | 19日<br>堀江 | 20日<br>とうべつ  | 21日<br>近藤  |
| 22日<br>スエーデン | 23日<br>堀江   | 24日<br>太美 | 25日<br>勤医協  | 26日<br>堀江 | 27日<br>勤医協   | 28日<br>堀江  |
| 29日<br>堀江    | 30日<br>近藤   |           |             |           |              |            |

## 7月

|             |            |              |            |           |             |           |
|-------------|------------|--------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| 1日<br>スエーデン | 2日<br>堀江   | 3日<br>太美     | 4日<br>さわざき | 5日<br>堀江  | 6日<br>勤医協   | 7日<br>堀江  |
| 8日<br>堀江    | 9日<br>とうべつ | 10日<br>スエーデン | 11日<br>堀江  | 12日<br>太美 | 13日<br>さわざき | 14日<br>堀江 |

## ボランティアの窓

ここでは、ゆとりの一角にある「ボランティアさんのコーナー」に展示している四季折々の作品を毎月紹介していきます。



当別ボランティアセンター

## 作成者

齊藤 紀子さん

水芭蕉の花言葉は『美しい思い』です。端午の節句を迎える季節に、沢山の思いでの花を咲かせてと願い、3月にイメージをまとめ作品作りを始めました。

## いきいき 健康生活



## 食中毒の季節です

食中毒は、一年のうち特に6～9月にかけて多く発生しています。免疫力の弱いお年寄りや小さいお子さんのいるご家庭では、特に気をつけましょう。

家庭でできる食中毒予防6つのポイント

## ①食品の購入のコツ

肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入し、長く持ち歩かず、すぐに冷蔵庫で保存しましょう。

## ②保存は上手に

冷蔵庫は3割位スペースを空け、温度は冷蔵庫10以下、冷凍庫-15以下が目安です。

菌は冷凍しても死にませんので購入した食品は早めに使い切りましょう。

## ③下準備にも気配りを

手・調理器具・調理台はきれいに洗いましょう。

食材は、流水でよく洗い、生の肉・魚・卵を扱った場合には、まな板・包丁などの調理器具はこまめに洗い、定期的に熱湯消毒をしましょう。

## ④加熱調理はしっかりと

調理の時や、再加熱が必要な場合は、しっかり中まで熱を通しましょう。中心温度が75以上1分間の加熱でほとんどの菌は死滅します。

## ⑤食事は衛生的に

手洗いをしっかり行い、清潔な食器で食べましょう。調理前後の食品の長時間放置は危険です。O157の場合、15～20分室温放置すると菌が2倍に増えます。

## ⑥残り物はきちんと処理しよう

残りものはきれいな食器に移して保存しましょう。怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。

食中毒の症状は、腹痛、下痢など風邪と似た症状があります。自己判断で市販の薬などを飲まず、医師の診察を受けましょう。

## 広 告