

健康ひろば 1月の予定

各種健診

	健診名	受付日時 / 場所	内容
乳幼児	4か月 10か月児健診	9 金 13:00～14:00 ゆとろ	個別通知 しています
	1才8か月 3歳児健診	16 金 13:00～14:00 ゆとろ	個別通知 しています
各種健診	胃・肺 大腸がん検診	21 水 7:30～9:00 ゆとろ	申し込みを 受け付けます
	①巡回ドック ②フレッシュ検診	28 水 7:30～9:00 西コミ	申し込みを 受け付けます ①国保に加入して いる40～74才 ②18～39才、職 場健診を受ける機 会の無い方
		29 木 7:30～9:00 ゆとろ	
		30 金 7:30～9:00 ゆとろ	
	肝炎ウィルス検診	町内医療機関 で随時実施 ※予約の上、 受診ください	B・C型肝炎 ウィルス検査
	特定健診		40～74歳の方
後期高齢者健診		75歳以上の方	

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	9 金 14:00～14:30 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 （当別地区）	26 月 10:00～13:00 ゆとろ	高齢の方で外出の 機会が少なくなっ ている方
かすみ草の集い （西当別地区）	30 金 10:30～14:30 西コミ	
断酒会	第1・第3月曜 18:00～21:00 ゆとろ	お酒で悩んでいる 方・家族
身体障害者 カラオケの会	13 火 13:00～17:00 ゆとろ	障害者の方 どなたでも
新生家族会	中旬 13:00～15:00 地域福祉ターミナル	障害者の家族の方 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
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）
新生家族会（佐々木・☎23-1297）

各種相談

相談名	日時 / 会場 / 申込み等
健康相談	28 水 9:30～11:30 会場 / ゆとろ 申込み / 保健サービス係
心の健康相談 【心の悩みについ て専門医が相談】	23 金 13:30～16:00 会場・申込み 江別保健所 （☎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 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 歯科内科クリニック	23-1604	

広 告

内科系急病当番医

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

☆具合が悪いときは、早めに受診しましょう。

【2月の予定】

6	金	4か月・10か月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
6	金	BCG 予防接種	ゆとろ	14:00～14:30
9	月	歯科健診フッ素塗布	ゆとろ	9:30～11:00



いきいき 健康生活

いとうじ
糸楊枝 (デンタルフロス) 上手に利用していますか？

【健康づくりセミナーの講話から】

11月28日「家族みんなで口のお口の健康」と題して北海道医療大学歯学部千葉教授を迎えて、健康づくりセミナーが行われました。その中から、歯みがきの方法の1つである「糸楊枝」についてお伝えします。

歯ブラシだけに頼っていませんか？

皆さんは歯みがきの時に、何を使っていますか？歯ブラシだけで磨ききれない部分を糸楊枝や歯間ブラシなどを使って磨いていますか？歯は○に近い形をして口の中に並んでいるため、隣の歯と接した部分は歯ブラシでは届かず、虫歯や歯周病の原因になります。1日1回は歯と歯の間を糸楊枝で磨く必要があります。

磨き方は、歯と歯の間に糸楊枝を挿入し、歯ぐきに少し隠れるくらいまで奥に入れ、歯に沿わせながら上の方に移動させます。これを4～5回くらい繰り返します。使いはじめのころは、多くの方が出血しますが、これは歯と歯の間に炎症が起きていることが多く、この炎症部から出血するためです。

きちんと磨き続けることで、炎症が治まり徐々に出血はしなくなりますが、出血が続くようであれば磨き方間違っていたり、何らかの歯科的な問題がある可能性がありますので、歯科医院で相談する必要があります。歯ブラシだけに頼らず、糸楊枝や年1回の定期健診を上手に使って、お口の健康を保ちましょう！

▼詳細 福祉課保健サービス係
(ゆとろ内・☎23-2346)

広 告



楽しく科学を学ぼう

11月22日 ゆとろ

おはなしサークルたんぽぽと町教委の共催で、絵本に親しむ講演会が開催されました。テレビでも活躍するサイエンスパフォーマー神山幸也さんが講師を務め、水が入ったボールにコップを逆さまに入れたらどうなるか、醤油さしはなぜ穴が2つあるのかなど、身近な問題について、科学実験を通して会場のみんまで考え、紙芝居でおさらいをしました。

会場には、たくさんの絵本も並べられ、親子で楽しい時間を過ごしました。



札幌で当別産品の情報発信

12月19日 札幌市「道産食彩^{ハグ}HUG」

北海道内特産品販売や、屋台風の店舗で飲食もできる札幌市アンテナショップ「道産食彩^{ハグ}HUG」が狸小路商店街5丁目 札幌東宝プラザ1階にオープン。

HUGには、「育む」と英語の「愛情を持って抱きしめる」の思いが込められています。

札幌市民や札幌を訪れる観光客らを狙って、当別町からも野菜類や加工品を出品し、全国に向け、町のイメージアップを図ります。オープニングセレモニーが行われたこの日、上田札幌市長、泉亭当別町長らが出席した、テープカットを行いました。



ファイターズクラブファンの集い

12月13日 弥生 田西会館

北海道日本ハムファイターズの選手と当別のファンとの交流会が、当別ファイターズクラブの主催で行われました。

今年の参加は俊足、強肩の糸井嘉男外野手とパンチある打撃が魅力の金子洋平外野手。

シーズンの思い出、球団の裏話が語られるトークショーや、握手・サイン会が行われ、集まった約100人のファンは、憧れのプロ野球選手と過ごすひとときを楽しみました。