



◀ QRがついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

「ひまわり号」が巡回します



移動献血車「ひまわり号」が今月来町しますので、皆さんの献血へのご協力をお願いします。

と き	と ころ
9月7日(木)	9:00～10:20 仲 町 JA きたみらい訓子府地区事務所前
	10:50～11:30 弥 生 北見農業試験場前
	13:00～13:30 東 町 味の素食品北海道株式会社前
	13:50～16:30 東 町 町公民館前

※場所によっては、開始時間が予定より多少遅れる場合がありますので、ご了承ください。

- ・献血会場では、マスクの着用と手指消毒をお願いしています
- ・入口で体温測定を実施しています（発熱が確認された方については、献血車内への入場をご遠慮いただいています）
- ・日本赤十字社では、職員の健康チェック、職員の手指消毒を徹底し、献血車内の良好な衛生環境を保持しています

■問合せ 福祉保健課健康増進係（☎ 47-5555 総合福祉センター 窓口7番）

日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
9月3日(日)	秋山こどもクリニック（☎ 66-2255）	北見市休日夜間急病センター（☎ 25-0099）
10日(日)	わだ小児科・循環器内科医院（☎ 24-7333）	北見市休日夜間急病センター（☎ 25-0099）
17日(日)	いわもと循環器クリニック（☎ 26-1030）	北見市休日夜間急病センター（☎ 25-0099）
18日(月)	西谷内科医院（☎ 23-6687）	道東の森総合病院（☎ 69-0300）
23日(土)	北見北斗病院（☎ 23-3225）	北見市休日夜間急病センター（☎ 25-0099）
24日(日)	北見市休日夜間急病センター（☎ 25-0099）	北見中央病院（☎ 24-3100）

※診療は9時～17時までです。また、当番病院は急きょ変更になる場合があります。

災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇令和5年5月台風2号災害義援金	0円	（令和5年9月8日まで）
◇令和5年5月能登地方地震災害義援金	0円	（令和5年9月29日まで）
◇令和5年6月・7月大雨災害義援金	0円	（令和5年12月29日まで）

町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※金額は、令和5年7月末現在の義援金額です。

新たに義援金をお受けしています

◇令和5年6月・7月大雨災害義援金 令和5年12月29日(金)まで受け付け

■問合せ 町社会福祉協議会（☎ 47-3536 総合福祉センター内）

健康だより

● 飲酒について① ●

酒との上手な付き合い方～その1～

楽しく適度な飲酒は気分転換やストレス発散、血行促進などの効果があり、適量の飲酒であれば、心臓病や脳卒中などのリスクを低下させる効果もあります。しかし、アルコールの取り過ぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、肥満や中性脂肪の上昇などを招きます。また、アルコールには誘眠作用もありますが、睡眠の質を下げる働きもあります。

○令和4年度訓子府町特定健診問診票より

- ・酒を毎日飲んでいる：23.0%
 - ・1回の飲酒量が2～3合未満：16.5%
 - ・3合以上：5.0%
- ※飲酒量については、国や道の平均よりも多い状況です。

○1日のアルコールの適量（純アルコール20gに当たる量）



ビール
500ml
（中瓶1本）



焼酎
110ml
（0.6合）



日本酒
180ml
（1合）



ウイスキー
60ml
（ダブル1杯）

適量とされる純アルコール量は1日に男性で20g、女性で10gです。飲酒後に、顔が赤くなる「フラッシング反応」を起こす方は、アルコールの分解が遅く、がんやさまざまな臓器障害を起こしやすいことが分かっています。このような体質の方は適量に関わらず、飲酒量を控えることが推奨されています。また、毎日飲酒の習慣がある方は、できるだけ肝臓に負担をかけ続けられないように、休肝日をつくりましょう。

＼イベントなどの情報を紹介／

ひだまり

子育て支援センター☎ 47-3039

今月の予定表▶



ひよこひろば	9月19日(火) 10時～11時30分、14時～15時30分
こぐま・うさぎひろば	9月5日(火)10時～11時30分 9月26日(火)10時～11時30分
ちよこっとひだまり	9月21日(木)14時30分～15時30分

第6回ひだまりひろば ぶどう狩り遠足

秋の味覚を感じる季節になりました。スクールバスでぶどう狩りに行きませんか。親子で楽しい思い出をつくりましょう。

- と き 9月29日(金)9時～12時15分
- ※悪天候の場合、10月2日(月)に延期します。
- 集 合 子育て支援センター
- と ころ 十字が丘農園（北見市）
- 持 ち 物 弁当、水筒（水または茶）、おしぼり、敷き物、帽子

※親子分用意してください。また、大人のみ入園料がかかります。

○申込み 9月28日(木)まで

子育てサポート「メロンキッズ」 会員募集中

メロンキッズとは、地域の子育て支援を行うボランティア団体で、主な活動内容は「託児（個人・集団）サポート」「支援センターイベントの手伝い」「会員の交流・学習」をしています。

空いている時間や都合の良い時間などを活用して、子育て支援にご協力をお願いします。

メロンキッズのボランティア活動に興味・関心をお持ちの方は、詳細について子育て支援センターまでお問い合わせください。

