



◀ 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

自衛官募集

自衛隊帯広地方協力本部北見地域事務所 (☎ 23-6826)

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日および場所
防衛大学校	21歳未満	10月18日(水)まで	10月28日(土):北見

日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
10月1日(日)	玉越病院 (☎ 24-3323)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
8日(日)	本間内科医院 (☎ 26-6471)	北星記念病院 (☎ 51-1234)
9日(月)	道東の森総合病院 (☎ 69-0300)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
15日(日)	北見循環器クリニック (☎ 31-5800)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
22日(日)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)	守谷記念整形外科医院 (☎ 36-2277)
29日(日)	北見消化器クリニック (☎ 23-6560)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)

※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。

赤い羽根共同募金にご協力を

今年も10月1日から「赤い羽根共同募金運動」が始まりました。この共同募金運動は住民相互の助け合いを基調とし、地域福祉の推進を目的として毎年実施されており、皆さまからお寄せいただいた募金は、その8割が町内の地域福祉活動のために活用され、残りの2割は道内の福祉に活用されています。

また、昨年度好評だった訓子府町のキャラクター「めろねっぷ」をデザインした訓子府町限定のご当地ピンバッジも数量限定で再登場します。500円以上の募金でピンバッジを1個贈呈しますので、ご希望の方は、訓子府町共同募金委員会(社協)窓口までお越しください。

地域での福祉活動に対して募金を通じて支援している「赤い羽根共同募金運動」に皆さまの心温まるご支援とご協力をお願いします。



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8月末現在の義援金額です。

■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② ●

酒との上手な付き合い方～その2～

広報9月号では、1日のアルコールの適量についてお伝えしました。今回は、健康診断の結果で分かる飲酒と関係の深い検査値について着目します。

肝機能「GOT」「GPT」「γ-GTP」 酒が好きな方の代表的な肝臓の病気は、脂肪肝やアルコール性肝炎があります。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、症状が出るころにはすでに病気が進行していることがあります。

脂肪肝は肝臓に脂が蓄積した状態で、肝臓の肥満症とも言えます。これを放置して大量の飲酒を続けるとアルコール性肝炎を発症し、腹痛や発熱などの症状が現れます。

中性脂肪

酒を飲み過ぎると、肝臓がアルコールの分解を優先するために脂肪の分解が抑えられ、結果的に中性脂肪が多くなります。中性脂肪が多いと血液がドロドロになり、動脈硬化の原因になります。

尿酸

尿酸値が高くなる原因の1つにアルコール摂取があります。本来であれば、尿酸は体の外に排出されますが、血液の中にたまると尿酸値が高くなり、やがて結晶化して関節の炎症を引き起こします。これが痛風です。

度が過ぎる飲酒は肝臓を早くに弱らせてしまいます。定期的に健康診断を受けることが、異常の早期発見につながります。酒は適量を守り、再検査の対象になった場合は、アルコール以外の要因も考えられることから、ためらわずに再検査を受けるようにしましょう。



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	10月12日(木) 10時～11時30分、14時～15時30分
こぐま・うさぎひろば	10月10日(火)10時～11時30分 10月17日(火)10時～11時30分
ちよこっとひだまり	10月19日(木)14時30分～15時30分

第4回ミニ講座

こどものヘアカットアドバイス

お子さんの髪の毛を自宅で切るときのポイントを学んでみませんか。町内に在住のお子さんの方がどなたでも参加できます。

○とき 10月11日(水)10時～11時30分

○ところ 町公民館多目的ホール

※託児を利用される方は9時30分から9時45分までに支援センターにお越しください。

○講師 松井由紀子氏

○持ち物 家庭で使用している髪切りハサミ、バリカン(ハサミ・バリカンがなくても参加可能です)

○申込み 10月5日(木)まで

第7回ひだまりひろば

やきいも大会

秋の味覚を感じる季節の行事第2弾です。拾った落ち葉を使い、支援センターの畑で採れたサツマイモをやきいもにして、みんなで味わいましょう。

○とき 10月27日(金)9時30分～11時30分

※悪天候の場合、10月30日(月)に延期します。

○ところ 子育て支援センター畑

○参加費 1家族200円

○持ち物 軍手、飲み物(水または茶)

○服装 汚れても良い服

○申込み 10月23日(月)まで