

# 病院診察日程のお知らせ

## ○遠別町立国保病院から

6月の「小児科」出張医による診療日は、

22日(月)の午前中です。

## ○道立羽幌病院から

6月の「眼科・皮膚科・耳鼻咽喉科・泌尿器科」の診療日程は次のとおりです。なお、診療は午前中です。

---

眼科（旭川医大医師）	16日(火)、23日(火)
※毎週火曜日	30日(火)

---

皮膚科（札幌医大医師）	15日(月)、22日(月)
※毎週月曜日	29日(月)

---

耳鼻咽喉科（札幌医大医師）	17日(水)
※毎月第1・第3水曜日	

---

泌尿器科（札幌医大医師）	12日(金)、26日(金)
※毎月第2・第4金曜日	

---



## 遠別町食生活改善協議会をご存じですか？

私たち食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）は、  
「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食事などの生活習慣について  
学んだことを自ら実行し、さらに、家族・親戚・お隣さん・お向いさん・  
お友達へと健康の和を広げ、地域の健康づくりのお役に立てるように  
食生活を通じたボランティア活動をしています。

個人はもとよりこのような活動をよりしやすいように、食生活改善協議会という団体をつくり、町内で自主活動を展開し、健康づくりの普及啓発活動をすすめています。  
現在 8 名（平成 21 年 4 月末現在）のヘルスマイトが活動をしています。



例えば・・・

- ・ 親子の料理教室
- ・ 男性（単身者）のための料理教室
- ・ 高齢者のための低栄養予防教室
- ・ 自己学習会

などを行っています。

裏面をご覧ください ⇒⇒

## 食生活改善推進員になるには…？

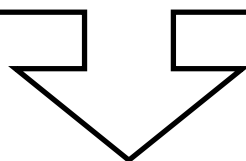
食生活改善推進員になるには、遠別町で行う「食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座」の受講が必要です。（全20時間程度）

今年の養成講座は秋頃からの開始を予定しています。（聴講のみも可能です。）

食生活や運動などの健康づくりのための知識を深めてみませんか？

年齢・性別は問いません。お気軽にご参加ください。

食生活改善協議会のことについてお知りになりたい方は、地域の食生活改善推進員または、遠別町役場生活課保健指導係（電話7-2325）にお尋ねください。



### 遠別町食生活改善協議会 役員

	名前	連絡先
会長	佐藤 道子	7-2951
副会長	五十嵐 久子	7-2646
//	国井 久美子	7-3280
会計	佐藤 貞子	7-2783



## 臨時職員募集

- 1 募集人員 1 名
- 2 仕事内容
  - (1) 河川等における各種管理施設及び許可工作物等の現地調査の補助
  - (2) 現地調査結果のパソコン入力作業
- 3 勤務場所 留萌土木現業所遠別出張所(遠別町字本町1丁目)
- 4 期 間 平成21年7月1日から平成21年11月30日まで
- 5 賃 金 日額 6,120円 (月平均勤務日数 20日)  
通勤距離 2km 以上の場合は、通勤手当があります。
- 6 休 日 土曜日・日曜日・祝日
- 7 勤務時間 午前8時45分から午後5時30分まで  
(うち昼食・休憩時間は1時間)
- 8 条 件 18歳以上の方(高卒程度以上)  
パソコン(エクセル・ワードなど)操作できる方
- 9 その他
  - (1) 事前に連絡の上、履歴書を6月17日(水)までに持参してください。面接の上決定します。
  - (2) 社会保険・雇用保険の適用があります。
  - (3) 稚内公共職業安定所(ハローワーク)にも、求人票を提出しています。
- 10 問い合わせ先 留萌土木現業所遠別出張所  
担当:次長 木下、電話 (01632) - 7 - 2311

# 花じよほう

創刊号

発行元 遠別町花いっぱい運動実践協議会

2009. 6. 9 発行

元気な 花 をみていたいですね。

花の管理についてのお知らせします。

マリーゴールド、ペコニア、サルビア

- ① 日当たりの良い場所が好きです。
- ② 土の表面が乾いたら、たっぷり水を与える。
- ③ 水のやりすぎは根腐れの原因となります。
- ④ 咲き終わった花はまめに摘み取りましょう。



インパチェンス

- ① 乾燥を嫌いますが夏は根腐れしやすいので若干乾燥気味に管理。
- ② 日陰に耐性があります。
- ③ 終わったら花は葉にくっつきやすいので、見栄えが悪くなるため終わった花はこまめに取ります。

\*下葉から破色が薄くなってきたら、窒素不足です。液体肥料または即効性の粒剤肥料等を与えましょう。





H. 21年5月



# 駐在所速報

# 山菜採り遭難 事故続発



管内で、5月24日26日27日  
遭難事案が発生し、警察、消防、  
役場が出動しました。

1名は、肋骨骨折の重傷です。

## 事故にあわないために

- 1 家族には必ず行き先を知らせる
- 2 単独行動はさける
- 3 おにぎり等非常用食料を持参する
- 4 必ず明るいうちに下山する
- 5 熊よけの笛やラジオを持参する

**熊情報に要注意!!**



天塩警察署

遠別駐在所

電話01632-7-2110



## 家族介護教室 参加者募集

**口腔ケア教室を  
開催します！**



**「口腔ケア」の効果についてご存知ですか？**

60歳を過ぎるころからお口の機能は弱まってきます。そのため、細菌が食べ物などと一緒に肺に入ることによって肺炎になってしまう「ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎」の危険性が増してきます。高齢者に多い口腔疾患等を学び、正しい歯磨き等についての「口腔ケア」を行うことで「ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎」については減少させることができると言われています。

口腔ケアについて興味のある方はぜひ、この機会に参加ください。

日時 平成21年6月29日（月） 午後7時から  
(1時間半程度を予定しています)  
場所 ふれあいステーション  
講師 樋口歯科医院 樋口俊夫先生  
(稚内医師会会長)  
申込み 6月24日までに友愛苑(7-3402)へ電話で申し込んでください