



酪農家の皆さまへ

農業用車両からの出火にご注意



これから牧草収穫作業の最盛期を迎えますが、農業用車両（トラクターやロールベラーなど）からの火災が過去5年間で9件発生しています。

その半分以上の火災が、点検と整備を行っていれば防ぐことができたものと考えられます。

作業前、作業後の点検と整備を確実にを行い、防火に努めていただきますようお願いいたします。

- バッテリー端子の緩みはないか
- ギア、ベアリングの破損はないか
- PTO回転軸に牧草が巻きついていないか
- エンジンルーム内やハッチ内部に牧草などは堆積していないか
- マフラーに亀裂が入っていないか
- グリスアップと注油は小まめに行う
- 車両に消火器具を積載する

要注意点検項目

問合せ／予防課予防係 TEL75-2200

熱中症について

次の症状が現れた場合には救急車の要請をお勧めします。

- 自分で水が飲めないほど脱力感や倦怠感が強く動けない場合やめまいがある場合
- 意識がない（様子がいつもと違う）、全身のけいれんなどの症状がある場合

熱中症は決して軽視せず、早めの治療がとても重要です。

(救急係 TEL75-0366)

別海町ふるさと交流館



ポイントサービスデー

7月のポイントサービスデーを次のとおりお知らせします。

※福祉入浴券利用の場合、ポイントは付与されません。

■7月の水曜日と金曜日はポイント2倍デー、火曜日は浴育デーでポイント2倍です。

※浴育デーとは、小学生以下のお子さんと一緒に来館された方がポイント付与の対象となります。

■誕生日に入浴するとポイント10倍です。誕生日と本人が確認できる証明書などを受付で提示してください。※誕生日が休館日の場合は翌営業日を対象とします。

■毎月26日は風呂の日です。7月は大ビールを300円、ソフトクリームを250円、ジョッキ牛乳を200円、あんまんを100円で提供します。※あんまんは数量限定です。

●30個のスタンプが全てたまったポイントカードで「ふるさと交流館バスタオル」が当たる抽選会を7月26日開催します。抽選の結果は、当選者への通知をもって代えさせていただきます。

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ポイント2倍デー	
3	4	5	6	7	8	9
	休館日	浴育デー	ポイント2倍デー		ポイント2倍デー	
10	11	12	13	14	15	16
	休館日	浴育デー	ポイント2倍デー		ポイント2倍デー	
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	休館日	ポイント2倍デー		ポイント2倍デー	
24	25	26	27	28	29	30
	休館日	風呂の日イベント	ポイント2倍デー			
31						

問合せ／観光・交流担当 (内線1622)

美腸!

快腸!

腸活レシピ

お通じすっきり、美腸のためには食物繊維が欠かせません。便秘で腸内に便が溜まると、悪玉菌が増えたり、ガスが過剰に発生したり、腸内環境が乱れてしまい、免疫力低下や生活習慣病にもつながっていきます。

食物繊維には水に溶けにくい不溶性食物繊維と溶ける水溶性食物繊維があり、どちらの食物繊維も大腸で分解され、ビフィズス菌などの善玉菌のエサになります。特に海藻には善玉菌のエサとなりやすい水溶性食物繊維が多く含まれるので、野菜とともに積極的に取り入れ、腸を元気に整えましょう。今回は塩こうじを使って、かんたんな副菜をご紹介します。



ホウレンソウの塩こうじナムル (材料4人分)

- ホウレンソウ 1袋
- ニンジン 40g
- カットわかめ 4g (約大さじ1強)
- A {
 - 塩こうじ 小さじ4
 - おろしショウガ(チューブ) 4cm
 - ゴマ油 小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	33kcal
タンパク質	1.1g
脂質	1.1g
炭水化物	3.1g
食物繊維	1.9g
塩分	0.5g

(作り方)

- ①ニンジン千切りにし、水数滴を加えラップに包み30秒から40秒加熱する。わかめを戻し、水気をしぼる。ホウレンソウを洗い、ゆでる。
- ②ボールにAを合わせる。
- ③ホウレンソウを3センチに切り水気をよくしぼる。わかめ、粗熱が取れたニンジンとともに②に入れよく和える。

問合せ/町民保健センター TEL75-0359

地域包括支援センターから



いきいき元気あつぷ 健康体操教室日程

9:45~受付 10:00~11:30体操教室

	生涯学習センター	東公民館	西春別ふれあいセンター
7月	14日(木)	12日(火)	19日(火)
8月	4日(木)	9日(火)	23日(火)

**参加費
無料**

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

参加対象者 ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方(64歳以下でも可)

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。

※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

おうちで「頭」と「体」のエクササイズ!

「頭」を使いながら「体」を動かすことで
認知症予防の一助になります!

やってみよう!

今月のエクササイズ

- 椅子に座りながら(できる方は立って) 1から30まで声を出して数えながら足踏みします。
- 1から30まで足踏みしながら数えるうちの「3の倍数」の時に両手を打ちましょう。
- できたら1から50まで足踏みしながら数えるうちの「5の倍数」で両手を打つことにも挑戦してみましょう。



地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です

■申込み・問合せ/TEL 79-5500(直通) 役場1階福祉部内