

5月17日は「高血圧の日」

町は国保特定健診受診者の高血圧にかかる割合が、全国や北海道と比較して高くなっています。

高血圧対策に重要なのが減塩です。塩分量を制限することは難しく、ストレスもたまりがちです。次の三つのポイントを押さえて家庭の食事を見直してみませんか？

- ①野菜は積極的に（1日300～400gぐらい）
- ②果物も取りましょう（1日200gぐらい）
- ③ミックスナッツも取り入れてみましょう（塩分無添加の素焼きを片手で一握りぐらい）

詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541

世界禁煙デー・禁煙週間

5月31日は、WHO（世界保健機関）が定めた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省は5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。

喫煙は肺がんや心筋梗塞、脳梗塞など、多くの疾病に深く関係しているといわれています。

禁煙ができない理由は決して意思が弱いからではなく、ニコチン依存症があるからです。禁煙はなかなか成功しませんが、この機会に何度もチャレンジしてください。受動喫煙防止のため道条例も改正されるなど、周囲への配慮義務も課せられました。

町ホームページに、禁煙や受動喫煙について正しく理解をするための情報を公開しています。ぜひご覧ください。

詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541

国保特定健診

対象 40～74歳の白老町国民健康保険加入者
実施期間 通年実施 費用 無料
持ち物 白老町国民健康保険証、国保特定健診受診券（A4サイズの薄黄色）
実施機関 生田医院 ☎83-4126
北海道リハビリテーションセンター診療所 ☎87-2611
町立病院 ☎82-2181
検査項目 診察、身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図検査
申し込み 事前予約制です（生田医院を除く）。受付時間が異なりますので各病院へ申し込みしてください。
詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541

催し

イオル体験交流事業

●山のイオル「野外学習」●

日時 5月20日(土) 10時～13時
会場 森野地区（ホロケナシ駐車公園向かい）
対象 小学生以上、一般（小学生は保護者同伴）
内容 アイヌ文化にゆかりの深い植物の見学や試食体験などのほか、キビの種まきを通してアイヌ民族の食文化や農耕について学びます。

参加費 100円（食材費）
持ち物 長靴、帽子、軍手、エプロン、三角巾
定員 15人（多数の場合は抽選）
締め切り 5月16日(火)

●ミニ体験「テンキグサ採取加工体験」●

日時 5月27日(土) 9時30分～15時
会場 イオル事務所チキサニ 対象 一般
内容 アイヌ民族がテンキと呼ばれる容器の材料に使ったテンキグサの採取と加工体験を行います（後日、採取したテンキグサを使ったゴザ編み体験を行う予定です）

参加費 無料
持ち物 軍手、長靴、帽子、草刈り鎌、雨具（雨天時）
定員 10人（多数の場合は抽選）
締め切り 5月23日(火)
詳細 イオル事務所チキサニ ☎82-6301

陣屋跡積極活用プログラム 「こどもの日イベント2023」

●こどもの日イベント2023

日時 5月5日(金・祝) 9時30分～12時
会場 仙台藩白老元陣屋資料館
参加費 100円（小学生以上、材料費）
内容 よろいかぶと試着体験、ドローン体験、友の会会員（白老東高生）による展示解説会とクイズラリーなど。
※同日は12時まで入館無料です。

●5月7日まで同時開催

企画展「武者人形展」、特別展「第11回刀剣展『札幌刀談義会員所蔵愛刀展』」
入館料 一般300円、小中学生150円（町民は無料）
詳細 元陣屋資料館 ☎85-2666

健康

いきいき4・6 お風呂の利用

町内在住の方で、60歳以上の方・障がいのある方が利用できます。自宅にお風呂がない方も申請により入浴できますので利用してください。

入浴可能日時 開館日の毎週水～土曜日
10時～15時

料金 1回200円 回数券12枚で2,000円
場所 いきいき4・6 2階浴室
詳細 健康福祉課 福祉支援グループ
☎82-5541

DVDへダビング

ビデオ・DVDからDVD

120分まで
1,650円

8ミリフィルムからDVD

10分まで4,400円
+10分ごとに
+2,200円

キレイな証明写真

専門店こだわりの キレイな証明写真

・4x3cmまで
4枚1組 1,298円
・4.5x3.5cm
3枚1組 1,398円



カメラ撮影の **くらみ** 白老町東町 白老郵便局前
TEL82-2617