

暮らしなるほどメモ

119番通報と救急車の利用は適切に

市内には31の救急隊が配置され、24時間体制で119番に対応しています。1人で多くの命を救うためには、ルールを守った正しい通報が重要です。

通報の前にいま一度考える

119番通報する前に、本当に救急車が必要か考えましょう。緊急性の低い通報によって、救急車が本当に必要な人への対応に遅れが出る恐れがあります。

■不適切な通報の例

- ・突き指などの軽いけが
- ・入院や通院の交通手段、タクシー代わり
- ・夜間・休日の当番病院の問い合わせ



通報は早く、正確に

救急車や消防車が必要であればすぐに通報し、①火事か救急か②住所③何が(誰が)どうしたか——を正確に伝えましょう。

夜間・休日の当番病院を調べるには

- 電話 北海道救急医療情報案内センター
☎0120-20-8699 (携帯電話は☎011-221-8699)
- インターネット 北海道救急医療情報システム
www.qq.pref.hokkaido.jp
(携帯電話はhttp://www.qq.pref.hokkaido.jp/)

詳細 指令課☎215-2080



ハッピー赤ちゃんノート



バランスの良い食事でもママも赤ちゃんも健康に!

妊娠中は、自分とおなかの赤ちゃんの栄養をとる必要があります。赤ちゃんを健やかにはぐくむため、自らの健康のため、バランスのとれた食事をとりましょう。

ポイントは「バランス」

以下の点に注意しながら、バランスの良い食生活を心掛けましょう。

■主菜は肉や魚、卵、大豆などを中心に1品

■副菜は野菜、海藻、小魚などを組み合わせて1、2品

■汁物は1日1杯。薄味で具をたっぷり入れて

■1日に牛乳はコップ1~2杯、果物を1個程度

■調理する際は、焼く、いためる、蒸す、煮るなどの方法を組み合わせ、油のとり過ぎに注意



貧血を予防しよう

妊娠中は血液量が最大で50%も増えるので、必要な鉄分が不足し、貧血になりやすくなります。鉄分を多く含む食品を交え、3食しっかりとりましょう。

■鉄の多い食品

さんま、あさりの水煮、卵、納豆、豆腐、プルーン、コマツナ、ごまなど。
※レバーは鉄分の多い食品ですが、過剰摂取すると胎児に悪影響が及ぶビタミンAも多く含まれています。そのため、食べる量や頻度に注意しましょう。

詳細 健康企画課☎622-5151



定例会や臨時会、委員会の日程は、市議会のホームページ(www.city.sapporo.jp/gikai)に掲載しているほか、市役所

議会の日程を知りたいときは

▲8月11日・9月6日V指定都市市長会および議長会が国などに対して行う「大都市財政の実態に即応する財源の拡充についての要望(通称『青本』)」について、財政局から説明を受け、質疑を行いました。

◆文教委

▲8月27日V第2次札幌市子どもの読書活動推進計画の策定および教職員の服務規律等の実態に関する調査について、教育委員会から説明を受け、質疑を行いました。

◆税財政・地方分権調査特別委員会

▲8月11日・9月6日V指定都市市長会および議長会が国などに対して行う「大都市財政の実態に即応する財源の拡充についての要望(通称『青本』)」について、財政局から説明を受け、質疑を行いました。

委員会の主な活動状況

(8月11日~9月10日)



ロビーの大型ディスプレイや市コールセンター☎(22)4894でもお知らせしています。なお、ホームページでは、週間日程表を随時更新していきますので、最新の日程を確認することができます。ぜひ、ご覧ください。

市議会だよりを発行



第2回定例会の内容を詳しく紹介した「さっぽろ市議会だより」第87号を配布しています。
配布場所市役所ロビーおよび2階市政刊行物コーナー、区役所、まちづくりセンターなど。

詳細 議会事務局☎(21)3164