



THE DOCTORS VOICE

メタボってなに？

医療法人社団翔仁会 輪厚三愛病院
循環器内科 副院長 斎藤泰史

7月より輪厚三愛病院に勤務している齋藤と申します。専門は循環器内科です。循環器内科といつてもあまりピンと来ないかもしれません、心臓（心筋梗塞、心不全、不整脈など）、血管（動脈、静脈）の病気、およびその関連疾患（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）を専門とする診療科と考えてください。

さて、メタボについて少しお話させていただきます。正しくはメタボリック症候群といいますが、クセボつてよくお聞きになると思います。動脈硬化に関係する（それだけではありませんが）病気の説明にはかならずといつていいくらい“メタボ”が出てきます。細かい定義やむずかしい話は置いておいて、動脈硬化を予防するための疾患概念がメタボと考えてください。

もっとざっくり簡単に言うと、肥満が動脈硬化の原因と考えるのがメタボです。肥満が続くと、やがて高血圧、糖尿病、脂質異常症を思うようになります。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病の複数が重なると動脈硬化が同年代の人々に比べて進んでしまい、やがて心筋梗塞や狭心症、心不全、抹消動脈疾患（首の動脈や腎臓、足の動脈が狭くなったり、詰まつたりする病気です）の可能性が高くなるという考え方があります。でも考えてください。食べものをバランスよく取ること、適切な運動を中心とした生活習慣を維持すること、それらを維持することがいかに難しいかを考え方は正しいと思います。でも考えてください。

かたさん身に染みてわからつているとおもいます。個人個人（年齢、体力、健康状態、腰やひざの疾患の有無）にあつた無理のないメタボ対策を一緒に

に考えて、皆さんのが健康状態の維持に手助けできるよう頑張つたいたいと思います。よろしくお願ひいたします。

ドライバーズ談話

ガソリンとスタンドの 「いま」「むかし」



筆者が車の免許を取得した頃（言いたくないですがもう40年も昔）、レギュラーガソリンが確か98～110円くらい、ハイオクは120円台でしたかね。当時はカッコイイ商品名がついたハイオクがテレビCMなんかで流れてて、それを入れたら自分のレギュラーガソリン仕様の愛車でも性能アップするかな～と思って、ちょっとお金があるときにハイオクを給油し、実際は何も変わっていないのに『おー！速くなった♪』と勘違いして喜んだ、あの幼き日々が懐かしいです…。

そしてふと思えば、ガソリンスタンドも殆どがセルフ方式の店になり、威勢の良い声で『ラッシャアセー（いらっしゃいませ）！』と叫んで給油も窓拭きもしてくれるフルサービス店はいまや珍しくなりましたね。本来ガソリンは「乙種第4類危険物取扱者」という国家資格がなければ取り扱えない危険物。それがいまでは、何の資格も予備知識もないお客様さんが自分で気軽に給油できるんですから、昔なら考えられない変革です。

もはやガソリンは危険ではなく、危険物の資格など無意味になったのか？と感じるひとがいるかも知れませんが、いやいや、昔も今も危ないものは危ないんです。ガソリンは可燃性の蒸気を発生させ、とても引火性が強いので、静電気やわずかな火花でも引火しちゃ

うので、ガソリンスタンドではお客様に、給油ホースを持つ前に必ず静電気除去パッドに触れて、給油中はエンジンを切り、咥えタバコは勿論、携帯電話の通話もしないよう、指導していますね。『そんなのは常識だよ』という方が多いと思いますが、それでも、給油中に不意に電話が鳴り、思わず『もしもし?』と出ちゃう人も多いのではないかでしょうか。

筆者の場合、電話に出ることは沒有にせよ、静電気除去パッドに触れる習慣がどうしても身につきません。冬場は車に乗るたびにバチバチと静電気に感電する「電気マン」なので、余計気をつけなきゃならないですね。

ちなみにちょっと話題がズレますが、セルフスタンドで給油中、満タンになったら「ガチャン」と自動停止する仕組み。ノズル先端付近に空けられた丸い穴が、ガソリンで塞がれるとノズル内部が真空になり、それを機械的に検知して自動停止するんだそうです。その後でトリガーをガチャガチャして、注ぎ足し給油するのは、ふきこぼれの危険があるのでNG。気をつけましょう。

それでも、依然ガソリンが高いW
暫定税率廃止、早よー(ノド'…)

公益社団法人全日本不動産保証協会 加盟

不動産の 無料査定



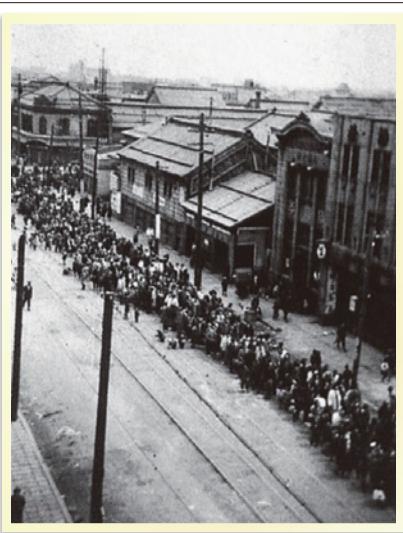
陽だまりレシピ
プリプリ エビマヨ (4人分)

材料
エビ(むき海老可) 20尾
塩コショウ 少々
おろしにんにく 各1cm程度
おろし生姜
片栗粉 大さじ2

合せ調味料
★マヨネーズ 大さじ5
★ケチャップ 大さじ1
★コンデンスマヨンaise 大さじ2
★醤油 小さじ1/2
予め全て合せておく

作り方

- 船付きの海老は、船を外し背に切れ込みを入れて背ワタを取り除いてから、分量外の片栗粉大1と酒大1で揉み、汚れを取った後しっかりと水で洗いキッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ポリ袋に1の海老を入れ、塩コショウ・にんにく・生姜をいれ軽くもんでから、片栗粉を入れて袋を振って全体に片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を少し多めに引いて、両面を中火でさっと焼く。この時、焼きすぎると固くなるので、要注意！
- 予め合わせておいた★の調味液を入れ、絡めたら完成。
- 好みで、ドライパセリをかける。



西三丁目、現在の札幌三越前
おびただしい数の人びとが
道路を埋め尽くしていますが、
これは食料品の配給に並ぶ長
い行列のことです。
我が国は先の大戦によって
多くの命が失われたことで、
敗戦直後は各都市の人口が激
減しましたが、その一方で札
幌だけは爆発的に人が増え、
昭和二十年代に東京や大阪を
抜いて日本一の人口を記録し
ていた、という、意外な史実

西三丁目、現在の札幌三越前
おびただしい数の人びとが
道路を埋め尽くしていますが、
これは食料品の配給に並ぶ長
い行列のことです。
我が国は先の大戦によって
多くの命が失われたことで、
敗戦直後は各都市の人口が激
減しましたが、その一方で札
幌だけは爆発的に人が増え、
昭和二十年代に東京や大阪を
抜いて日本一の人口を記録し
ていた、という、意外な史実

その現象が起きた理由は二
つ。ひとつは、戦争末期、本
州各地で大規模な空襲がはじ
めでした。札幌も戦時中から物資や食
糧が不足し、市民たちは大通
公園を耕して野菜を育てなか
ら飢えに耐えていたと聞きました

札幌も戦時中から物資や食
糧が不足し、市民たちは大通
公園を耕して野菜を育てなか
ら飢えに耐えていたと聞きました

約4千人が街中でデモを起
こりました。その現象が起きた理由は二
つ。ひとつは、戦争末期、本
州各地で大規模な空襲がはじ
めでした。札幌も戦時中から物資や食
糧が不足し、市民たちは大通
公園を耕して野菜を育てなか
ら飢えに耐えていたと聞きました

い、耐えきれなくなつた市民

が街中でデモを起

こりで止まつてしま

す。そこに、戦火を逃れ、或

は侵略によって土地を追わ

れた大勢の人たちが一気に加

わつたことでさらにな糧難が

加速した結果、どうどう国に

よる食料配給も追いつかなく

なり、主食である米の配給が

二ヶ月以上も止まつてしま

い、耐えきれなくなつた市民

が街中でデモを起

すほどでした。

そんななか、市民の困窮に

つ。ひどい戦争末期、本

州各地で大規模な空襲がはじ
めでした。札幌も戦時中から物資や食
糧が不足し、市民たちは大通
公園を耕して野菜を育てなか
ら飢えに耐えていたと聞きました

成川沿いで開かれていた食

料店や日用雑貨などの露店

の存在でした。

HUBの推し商品や

地域協力隊からのお勧めなどを

Fビレッジ HUBから発信

HUBの推し商品や

地域協力隊からのお勧めなどを

Fビレ

契約社員 / サービス提供責任者

利用者様、ご家族対応、計画書作成、介護スタッフが計画通りのサービスを実施できるように指導、育成、運営、研修の計画実施。
介護福祉士または、実務者研修修了者、未経験OK、経験者歓迎！
7:00～16:00、10:00～19:00
上記時間帯で両方もしくはどちらかの勤務
月給▶220,000円～250,000円
休日4週8休、各社保完備

昇給有、制服貸与、車通勤可能、交通費規定、正社員登用有、勤務開始日応相談！勤務日・休日は希望を聞きます！
★プランクOK★無料駐車場完備・マイカー通勤で楽々★20～60代の男女共に活躍中！

サービス付き高齢者向け住宅 アゼリア館北広島
北広島市中央3丁目4-6 COOPさっぽろすぐ！お買い物に便利!!

応募▶まずはお電話下さい。面接は現地にて行います。
011(372)2388 (担当/田代)

クルマ買取額5万円以上で商品券2,000円分進呈!!

クルマ ガイドリセンモン チョイスモードース

北広島市新富町西3丁目1-3 ウィズユー観光ビル西1F-B (江別恵庭線沿い)
c-saijyou@cyoimo.co.jp 0120-099-454
OPEN / 10:00 CLOSE / 18:00 火曜日・水曜日定休

店長 西條知弘

正 社会福祉士・介護支援員・医療ソーシャルワーカー・支援相談員募集

1・社会福祉士
月給▶215,410円～253,600円※外勤手当含
勤務先・北広島市にし高齢者支援センター・北広島市大曲南ヶ丘

2・主任介護支援専門員
月給▶206,400円～243,060円※外勤手当含
勤務先・居宅支援相談センターきぼう、北広島市にし高齢者支援センター

3・医療ソーシャルワーカー・支援相談員
大卒以上、社会福祉士資格必須
月給▶195,410円～233,600円
※老健：日直手当9,000円/回、残り番手当1,000円/回
勤務先・輪厚三愛病院、介護老人保健施設エスボール北広島

施設見学受け付けています お気軽にお問い合わせください

お問合せ先 011(376)3911 (担当/採用担当迄)
ホームページも是非ご覧ください
https://www.shojinkai.or.jp [エスボール北広島] 検索

医療法人社団翔仁会
〒061-1264 北広島市輪厚704番地16

正長 溶接工・仮組工・組立工

★農機具やプラント架台、手摺の組立製作 薄型金物の溶接加工業務全般★経験者優遇！

学歴・職歴・年齢・性別不問！履歴書不要!!
8:00～17:00 (実働7.5h、水・土は定時退社)
休日・日祝・事前相談で平日休み取得可能
月給▶250,000円+諸手当
※経験者は月給35万円以上!
※試用期間/1ヶ月:日給9,000円
※未経験者は更に研修期間1ヶ月/月給20万円
社保完備、交通費規定支給、車通勤可、昇給有、資格取得支援制度有、有給休暇有、残業手当有!
お問い合わせ応募はお気軽に電話で
★ぜひQRコード応募フォームもご覧ください
011(378)9394 (採用担当まで)

株式会社 メタルスチール
北広島市大曲801-117 (就業場所)

パ 急募 男子学生寮と高校食堂の調理スタッフ・業務多忙につき同時募集！

1・男子学生寮での調理スタッフ 寝生増のため募集！
男子寮夕食の調理・盛り付け・洗浄等のお仕事
週3～5日勤務で応相談！
15:30～19:30、15:30～21:00
※上記時間の組合せ
休日・夏・冬・春休みなど
時給▶1,200円
勤務先・札幌日大高校男子寮厨房
北広島市西の里574-97

2・高校の食堂での調理スタッフ
高校食堂での調理・盛り付け・洗浄等のお仕事
週4～6日勤務で応相談！
シフト制▶9:30～14:00
休日・日曜・祝日・隔週土曜、他学校が指定する休日(夏・冬・春休みなど)
時給▶1,050円
勤務先・札幌日大高校学食厨房
北広島市虹ヶ丘5丁目7-1

交通費規定支給、調理衣貸与、車通勤可、資格・年齢・性別不問！やる気がある方！
未経験の方歓迎、簡単なことから始めるので安心、幅広い世代が活躍中です！

まずはお気軽にお問い合わせください
011(375)3304 (担当/玉根(たまね))
ご応募▶1.2どちらかご希望の勤務先をお知らせ下さい

有限会社 北桜商会
北広島市西の里574-97

契約社員 **1 ルート配達ドライバー** 毎週決まったルートへの食品のお届けや注文用紙回収、商品ご案内業務
★選べる勤務時間形態であなたらしい働き方を実現できます★女性ドライバーさん活躍中♪

要普通自動車運転免許(AT可)、年齢・学歴不問 ※60歳定年(再雇用あり)
※全車AT車・4WDなので安心！
月給▶210,000円
社保完備、有給休暇、扶養家族手当(18歳未満の扶養家族1人に付き月/1万円)、交通費規定、時間外手当支給、未経験者歓迎！

全職種 共通項目 交通費規定、時間外手当支給、未経験者歓迎！20代～50代までの若年層からミドル世代が活躍中！※北海道を元気にするスタッフ募集！※未経験の方も充実の研修で安心して働けます♪
食と暮らしの安全を心をこめてお届けするお仕事を始めませんか？★男女ともに活躍できます！長く働く安定したお仕事です。充実の福利厚生も魅力！

つなぐ COOP SAPPORO コープさっぽろトドック北広島センター
北広島市共栄340-4

ご応募・お問い合わせはお気軽に！

070-4419-8195 担当者:山崎

コープ宅配システム
トドック

パ 納品・事務スタッフ募集！
決められた店舗への納品と事務のお仕事！直行直帰可能・社用車使用のお仕事です

要普通免許、年齢不問、未経験者歓迎！女性スタッフ活躍中♪
8:30～10:30/勤務日シフト制
※休日応相談

日給▶3,500円
面接は現地にて行います！車通勤可
土日祝日もご応募受付しています！

就業場所▶札幌市清田区美しが丘1条5丁目
まずはお気軽にお電話下さい！
080-9508-9280 (担当/山本)

有限会社 大栄商会
静岡市葵区安東2丁目2-16

パア らーめん店スタッフ募集！
フロアースタッフ、らーめんの提供等の接客、洗い物(食洗機あり)、会計等のお仕事です

資格・性別不問、週3～4日勤務可能な方土日勤務できる方大歓迎！
10:00～15:00、17:00～20:30
※勤務時間・勤務日数は相談可能

時給▶1,050円
交通費規定支給、車通勤可、まかない有
★正社員も募集中！お問い合わせ下さい★
お気軽にお問い合わせください
011(501)0736 (担当/採用担当迄)

麺乃やました別邸
北広島市輪厚中央5丁目3-13

いつでもお呼びください。
安全・親切がモットーのタクシー。

RESCO **リスコタクシー**
〒061-1112 北広島市共栄6-25
011-376-7773

正パ 住宅型有料老人ホーム 各施設での看護師・介護士募集！

職種・雇用形態・資格	給与	勤務時間・休日
① 施設看護職員【正職】 正看・准看資格保持の方、ブランクOK、介護施設勤務経験問いません	年俸▶500万円～ ※ショート夜勤、オンコール手当込 ※試用期間/月36万円(夜勤込み) ※オンコール／月7回程度 ※夜勤・オンコール回数や勤務時間は応相談可	シフト制 ※ショート夜勤／月8回程度 ① 7:30-16:30、② 8:00-17:00、 ③ 8:30-17:30、④ 15:30-0:30、 ⑤ 0:30-9:30 ※上記パターンのシフト勤務制 ※夜勤回数や勤務時間は応相談可 ※早出は要相談可 ※休日については応相談可！
② 施設介護職員【正職】 初任者研修以上、実務者研修、介護福祉士、ブランク歓迎！ ☆喀痰吸引資格保持者優遇	年俸▶340万円～400万円 ★勤務6ヶ月以降は年俸360万円～ ※試用期間／時給1,500円 (22時～翌5時割増) ★①・②共通／皆勤賞にて時給100円アップ！	8:30～17:30の間で4h～ ※勤務時間・日数応相談
③ 施設看護職員【パート】 ★週2日以上勤務可能な方 ★土日祝日勤務できる方	時給▶1,800円～ ※試用期間▶1,700円 ※保持資格・経験等により優遇、詳細はお問い合わせ下さい	
④ 施設介護士【パート】 ★週2日以上勤務可能な方 ★土日祝日勤務できる方	時給▶1,600円(遇改善含) ※試用期間時給1,500円 ※経験等により優遇、詳細はお問い合わせ下さい	

各社保完備、交通費別途支給、昇給有、退職金制度有、マイカー通勤可、制服貸与、試用期間有、経験、年齢、性別不問！ブランクある方も歓迎♪

勤務先は下記4施設からお選びください ★勤務地は面接時に希望を伺います

1 大曲椿 大曲光3丁目 **2 朝日町椿 WEST 朝日町1** **3 朝日町椿 SOUTH 朝日町2** **4 緑ヶ丘椿 大曲緑ヶ丘1**

MT居宅サービス(株)
〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目5-25 ホテルエミシア札幌2F
まずは下記までお電話下さい。委細面談にてお問い合わせ
お応募 011-887-9642 (担当/坂東・太方)

*施設のインスタもご覧ください。
QRコード

パ 2 商品積み込みスタッフ(内勤)
トラック荷台へ商品(食品)の積み込みをする軽作業

年齢・学歴・経験不問！★60代活躍中★
元気なシニア世代さん歓迎♪

8:00～10:00
1日2時間勤務で週10時間契約

3 商品仕分けスタッフ(内勤)
倉庫内の商品を仕分けをする軽作業

10:00～13:30 休日・週休2日 / 金・日
週16時間契約

パート共通項目 時給▶1,040円、試用期間3ヶ月/1,010円、祝祭日勤務時給+30円

交通費規定、時間外手当支給、未経験者歓迎！20代～50代までの若年層からミドル世代が活躍中！※北海道を元気にするスタッフ募集！※未経験の方も充実の研修で安心して働けます♪
食と暮らしの安全を心をこめてお届けするお仕事を始めませんか？★男女ともに活躍できます！長く働く安定したお仕事です。充実の福利厚生も魅力！

★未経験、主婦(夫)さん、シニア世代さんも歓迎です！
★異業種からの転職も歓迎♪今までの経験を活かせます！
★まずはお問い合わせお待ちしています！

毎月かかる電気料金、「オカでん」で見直してみませんか?

オカでん 新規お申し込みで
基本料金

1年間無料 + オカでん3円/ℓ引き
ご契約中ずっと!

キャンペーン開催期間 2025年9/30火まで

キャンペーン期間内にお申し込み頂いたお客様が対象。

各プラン・料金シミュレーションはこちら!

でんき・灯油・ガスのセットでお得に!

地域最安値に挑戦中! 灯油配達



コインランドリー
JOY WASH



(株)オカモト北広島営業所
北広島市美沢5丁目3-4 (道道1080号(大曲通)沿い)

お問合せはお気軽に!

0120-500-323

9時~17時 日曜定休日



カンタン♪
WEB申込み!!

右の二次元コードから、料金とサービスの
詳細やお申込みができます。



2025年9月30日までの期間限定販売

俺頑張れ!!

anuy

*上はサンプルイメージで、実際の商品の色味とは異なります。

好きな言葉を印刷できる!

応援
アニユタオル

ゆる~いアニユイが
なんとなく応援をして
る感じのタオル。

消費税込み ¥3,000

(消費税抜き本体価格: ¥2,728)

全10色からお選びいただけます



*Type6(イエロー)は、文字が黒色となります。

文字入れについて

- オリジナルテキストのサイズは自由です。ただし文章全体でW:560mm、H:240mmの範囲内となります。
- 文字数に制限はありませんが、遠目から読み取られるためには「ワンフレーズ」の短い言葉に留めることを推奨します。
- フォントスタイルは「鉄瓶ゴシック」となり、強調(大きく)したい文字を部分指定することができます。
- タオルに印刷する言葉は、公序良俗に反する、または個人や特定団体等を誹謗すると思われる記述はお断りします。

商 品 : オリジナルフェイスタオル 320g/m²
素 材 : ポリエステル 55% 綿 45%
サ イ ズ : 840mm×340mm



ご注文は右の二次元コードから♪
代金のお支払いは、商品到着後の「後払い」となります。



キタヒロの産業をデザインするカイシャ。
Naliodesign ナリオデザイン株式会社

011-372-3800
Weekday 10:00-16:00

hello@nali.jp
Website / nali.jp



おたからや店舗案内

駐車場完備

インターヴィレッジ
大曲店

インターヴィレッジ大曲 1F

北海道北広島市
大曲幸町6-1
インターヴィレッジ大曲 1階
専門店モール「Pecora Plaza」内
【営業時間】
10:00~19:00
羊ヶ丘通沿い、
大曲幸町交差点すぐ



トナリエ
北広島店

トナリエ北広島 3F

北海道北広島市
栄町1丁目52
トナリエ北広島 3階
【営業時間】
10:00~19:00
JR北広島駅
「西出口2」徒歩すぐ



ご成約で最大2,000円の駐車場代、タクシー代プレゼント!!

*ご成約1万円以上で1,000円、5万円以上で2,000円。※1/バーキングチケットをご提示ください。

*2ご来店際にご利用したタクシー代が対象となります。領収書をご提示ください。

※おたからや店舗にてお問い合わせください。

※お