



1月から片側一車線通行に

白樺通アンダーパス

平面化工事開始

江別の顔づくり事業の一環として、平成26年度から事業着手している白樺通（道道野幌総合運動公園線）の平面化工事が1月から始まります。工事は現在片側二車線の車道

を片側一車線に規制しながら進めます。今年度からアンダーパスの半分を埋める作業を実施し、工事期間中は左図のとおり、交通規制をしますので、ご理

解とご協力をお願いします。来年度以降も工事が続きますが、規制内容などが変わる場合には改めてお知らせします。事業内容などに関する詳細は、札幌建設管理部当別出張所（☎0133-23-2220）へ。
【詳細】 都心整備課 ☎381-1082

江別市立病院

1月から新しい専門外来

禁煙外来（週1回）



1月6日(水)から週1回、完全予約制で「禁煙外来」を開始します。

- 診療日程 毎週水曜日
- ※完全予約制
- 担当医師 総合内科医師
- 診療内容

カウンセリングや生活指導などの禁煙サポート、禁煙補助薬の処方などによる禁煙治療を行います。一定の基準を満たした方は、12週間にわたり計5回の禁煙治療が健康保険の適用となります。

● 診療時間
16時～17時（問診のため、診療時間の30分前に来院）。事前にお電話などでご予約ください。

血管外来（月1回）

1月25日(月)から月1回、血管病の専門診療を行う「血管外来」を開始します。

● 診療日程
毎月第4月曜日 ※変更になる場合があるため、初診の方は事前にお電話などでご確認ください。

● 担当医師 東信良医師（旭川医科大学外科学講座 血管外科学分野教授）

● 診療内容
閉塞性動脈疾患（動脈硬化による下肢血行障害）や動脈瘤、静脈瘤、静脈血栓症などの末梢血管疾患の診療を行います。

● 診療開始時間
10時※午後は予約制（再診のみ）。

● 受付時間
8時～11時30分。

● 受付手続き
診療科は「外科」で受け付けをしてください。

〔予約・詳細〕市立病院
内科外来 ☎382-5151

〔詳細〕市立病院
外科外来 ☎382-5151

室内で楽しく運動

若々しく健康に

E-リズム体験会

初心者でも、どの年代でも気軽に取り組めるご当地リズムエクササイズが完成しました。リズムにのって楽しく有酸素運動を体験してみませんか？無料。申込不要、直接会場へ。

●講師／一般社団法人 地域ウェルネス・ネット フィットネスアドバイザー

●持ち物／上靴（必須）、汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装

●会場・日時

▶大麻体育館第一体育室

1月16日（土）10時～12時

▶市民体育館体育室

2月1日（月）10時～12時

〔詳細〕保健センター ☎ 385-5252



市民会館自主事業 市民健康講座

関節痛に効果絶大！

体軸トレーニング

～体軸・筋力・連動性の向上を～

関節痛などの症状改善には、体軸の確保・筋力アップ・連動性の強化の3本柱が重要です。体軸を調整してから、肩・腰・膝まわりを強化するトレーニングを行います。全身の運動連鎖も踏まえて、患部につながる他の部位も一緒に鍛えます。無料。

●講師／上村純一さん（JHCA認定上級ホリスティックコンディショナー・JCCA認定マスタートレーナー）

●日時／1月31日（日）

13時30分～15時（入場

13時）※終了後、個別相談窓口あり

●会場／市民会館小ホール

●定員／80名程度

〔申込・詳細〕事前申込必要。チラシの申込欄に、氏名、電話番号、住所、性別、年齢を記入してファクスか持参で市民会館（☎ 383-6446、FAX 381-1077）へ。※チラシは市民会館、各公民館、各体育施設に設置。



昨年の原始林クロスカントリースキー大会

冬を
おもいっきり
楽しもう！

クロスカントリースキー・歩くスキー講習会

クロスカントリースキーの知識と実技習得を目指します。冬季スポーツで身体活動の意識を高め、運動不足を解消しましょう。

講師：本間 工士さん（全日本スキー連盟クロスカントリー指導員・検定員）。

日時：2月6日（土）9時～

会場：講義：青年センター音楽室／実技：飛鳥山公園多目的市民広場「あすか」。

対象・定員：小学生以上の市民50名（先着）。

料金：500円（保険料含む）

〔申込・詳細〕1月12日（火）25日（月）に申込先に備えつけの申

雪中キャンパ「ひんやり王国」

雪合戦やそり遊び、キャンプファイヤーなど、雪国ならではのキャンピング。イグルー（か



子ども向け

込用紙と受講料を青年センター（緑町西2丁目11 ☎ 383-1221）へ（電話申込不可）。※スキー用具無料貸出あり（靴のサイズは22cm以上、数量限定）。希望者は青年センターでサイズを合わせた上で予約。※当日キャンセルによる参加料の返金はしません。

2016えべつスノーフェスティバル

日時：2月6日（土）11時～16時

FAX 385-5410（大河原）nipopo@yahoo.co.jp（上出）

申込先／E-mail:kongari0591@nipopo@yahoo.co.jp

〔申込・詳細〕2月5日（金）までに江別市青少年サークルへEメールかファクスで申し込み。

（お問い合わせもEメールかファクスで）。

対象・定員：小学5年生～中学3年生30名。料金：500円。

日時：2月13日（土）13時～14日（日）11時。会場：泉の沼公園（東光町31）。

まくら）に泊まりながら、仲間と楽しい時間を過ごしませんか？

30分、7日（日）10時～15時30分。会場：江別市役所北側向ヶ丘特設会場（向ヶ丘26）。※詳細は広報えべつ2月号でお知らせします。

〔詳細〕えべつ冬季イベント実行委員会事務局（企画課内）☎ 381-1015



昨年のスノーフェスティバル