



● 元気アップ!イス体操&ウォーキング教室

イスを使った簡単な体操を中心に体力アップ。正しい歩き方をレクチャーします。血管年齢の測定も実施予定!(全15回、先着30名)

料金 2,000円

日時 4月25日～8月8日(8月1日を除く) 毎週水曜日 10:00～12:00

会場・申込・詳細 4月11日(水) 9:30 から料金を添えて中央公民館 ☎ 382-2376 に直接申し込み

● えべつ健康づくりサポーター講座

健康づくりのための食生活や生活習慣病予防、運動の実践などを学ぶ講座です。講座後は、可能な範囲で健康づくりの輪を広げ、講演会や運動講座などへの参加PRで活動をサポートしていただきます。

日時 5月15日(火)・22日(火)・29日(火) 10:00～12:00 (全3回)

会場 コミュニティセンター

対象 3回とも参加できる方、先着40名(無料)

持ち物 飲み物、筆記用具

申込・詳細 4月9日(月)～27日(金)までに保健センター ☎ 385-5252 に電話で申し込み

えべつ市民健康づくりプラン 21

● やさしい筋トレ&ストレッチ E-リズム体験会

家庭でもできるストレッチ・筋トレを学び、江別オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」を楽しみながら体を動かします。申込不要。

講師 地域ウエルネス・ネット フィットネスインストラクター

日時 4月24日(火) 10:00～12:00 (9:50までに集合)

会場 青年センター

料金 100円(傷害保険料を含む)

持ち物 上靴(必須)、タオル、動きやすい服装、飲み物

詳細 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

● 高齢者・身障者世帯緊急通報システム

緊急時にボタンを押すだけで消防本部へ通報できる装置をお貸しします。壁に取り付ける本体と、ペンダント型の発信機がセットになっています。貸与には条件がありますので、申請前に必ずお問い合わせください。

対象 1人暮らしで身体病弱な高齢者、重度身体障がい者

料金 無料(通報にかかる電話料金、電気料金は本人負担)

申込・詳細 介護保険課

☎ 381-1067



● 介護予防教室 シニアの元気アップ講座

いつまでも元気で、自分らしく暮らすために必要な運動、栄養、口腔ケア、認知症予防に関する専門職の講話や実技指導を交えて学びます。

日時・会場 ① 5月23日(水)・30日(水) 9:30～12:00 大麻東地区センター(大麻東町13-11)

先着25名、② 5月24日(木)・31日(木) 10:15～12:45 旧町村農場(いずみ野25) 先着20名、(①、②いずれも全2回)

対象 おおむね65歳以上の市民で2日間受講できる方

申込方法 4月2日(月)～以下の①、②へ電話で申し込み

申込・詳細 ① 大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100
② 江別第一地域包括支援センター ☎ 389-4144



平成30年度

● 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

肺炎は日本人の死因第3位の病気で、原因菌のうち最も多いのが「肺炎球菌」です。

対象 次の①または②に該当し、接種を希望する方で、かつ、過去に成人用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのない方

①今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方
※平成31年4月からは65歳の方のみが対象となる予定です。

②江別市民で接種当日60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいのある方(障害等級1級またはそれに準じる方)

接種回数 1回

接種期間 平成30年4月1日から平成31年3月31日まで

自己負担額 2,500円 ただし、接種対象者のうち、生活保護世帯または市民税非課税世帯に属する方は、接種前に各種証明書類を医療機関に提出することで自己負担を免除します。

申込方法、接種方法、自己負担免除の詳細は、3月下旬に今年度の接種対象年齢に該当する方へ個別に案内を送付していますので、そちらをご覧ください。

詳細 保健センター管理係(若草町6-1) ☎ 391-8036



● 健康セミナー 正しく学ぼう認知症

どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

申込不要、直接会場へ。無料

講師 認知症看護認定看護師 熊倉 季穂看護師

日時 4月17日(火) 11:00～11:45

会場 市立病院2階講義室

詳細 市立病院看護管理室 ☎ 382-5151 (内線2107)

寒冷地用の杖

手元のレバーで簡単操作!

滑り止めの爪を指一本で簡単に出し入れできる優れたものです。

介護

寝具

ギフト

岸本ふとん店 大麻東町13-9 (13丁目バス停前)

TEL (011) 386-8322

羽ふとんのリフォームも!!

見積り無料! 住まいのことなら何でもおまかせ!

増改築	金属・窯業系サイディング
塗装	板金
	水廻り

株式会社 アルファリフォーム アルファ塗工部

☎ 0120-10-3232 http://www4.ocn.ne.jp/~arufa7/ 北海道知事許可(般-14)石第17858号 江別市東野幌本町19-22 〒069-0824

保健・健康

糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話。どなたでも参加できます。申込不要、直接市立病院2階講義室へ。無料

- 4月18日(水) 15:00～16:00 お菓のここがポイント (多田薬剤師)、外食について (山口管理栄養士)
- 4月25日(水) 15:00～16:00 糖尿病と認知症 (山下看護師)



詳細 市立病院診療技術部栄養科 ☎ 382-5151 (内線 6821)

健康相談・へるすあつぷ相談

- 親子健康相談 食事、育児相談 (妊娠中の方・乳幼児対象)

日時 4月18日(水) 9:30～11:00

- へるすあつぷ相談 (要予約) 生活習慣病相談・栄養相談

日時 4月9日、16日、23日 いずれも月曜日 10:00～12:00

会場・詳細 保健センター (若草町6-1) ☎ 385-5252

4月 献血バスひまわり号巡回日程

日時	場所
18(水)・19(木) 10:00～17:00	札幌学院大学 (文京台11) ※ 11:00～12:00 は昼休み
26(木)・27(金) 10:00～17:00	酪農学園大学 (文京台緑町582) 各日程献血車2台体制
29(日・祝) 9:30～16:30	マックスバリュ 上江別店 (上江別442-16) ※ 12:00～13:30 は昼休み

※当日の輸血用血液の在庫状況によっては、400mlのみの受付となります。

歯科相談・フッ素塗布

日時 4月11日(水)、27日(金) 13:00～15:00

対象 就学前のお子さん ※フッ素は1歳から (フッ素800円)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

会場・詳細 保健センター (若草町6-1) ☎ 385-5252



【診療時間】内科・小児科 9:00～17:00/ 外科系 9:00～翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります。)

※都合により変更される場合があります。新聞紙上または北海道救急医療情報案内センター (☎ 0120-20-8699、携帯電話からは011-221-8699)、江別市消防本部 (☎ 382-5453)、江別医師会のホームページでご確認ください。

月/日	内科・小児科	外科系
4/1 (日)	□高橋内科医院三番通クリニック (内科のみ) 大麻ひかり町 32-1 ☎ 387-7788 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
8 (日)	□内科循環器科白樺通クリニック (内科のみ) 野幌若葉町 40-11 ☎ 383-7111 □松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別メディカル3階 ☎ 384-8819	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
15 (日)	□ささなみ内科クリニック 野幌町 66-2 ☎ 382-3373	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
22 (日)	□緑苑クリニック (内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 ■江別市立病院 (小児科のみ) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
29 (日・祝)	□江別循環器 (内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 □おおぬま小児科 東野幌本町 7-5 セリオのつぼろ 2階 ☎ 385-6782	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
30 (月・振)	■むらかみ内科クリニック 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30～17:00)	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
5/3 (木・祝)	□高橋内科医院 (内科のみ) 大麻扇町 3 ☎ 386-5222 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3 ☎ 386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
4 (金・祝)	■ゆきざさ循環器内科 野幌屯田町 23-19 ☎ 384-1000 (診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
5 (土・祝)	□友愛記念病院 (内科のみ) 新栄台 46-1 ☎ 383-4124 □あずま子ども家庭クリニック (小児科のみ) 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
6 (日)	□おくの内科胃腸科クリニック 野幌町 26 野幌メディカルビル 4階 ☎ 381-0501	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299 【さんぶきゅうきゅう】 札幌市産婦人科救急電話相談 (年間全日対応 19:00～翌朝 7:00)		
●北海道小児救急電話相談 (お子さんの急な病気やけが) ☎ 232-1599 または # 8000 (年間全日対応 19:00～翌朝 8:00)		
●江別市夜間急病センター ☎ 391-0022 (錦町 14-5) 内科・小児科 (年中無休) 診療時間 19:00～翌朝 7:00 受付時間 18:30～翌朝 6:30		

信用第一 の不動産取引

(株)不動産きりん
ショップ
FUDOSAN SHOP KIRIN

土地・建物売買・買取・賃貸・空家対応・解体相談

江別市幸町27-2 電話 383-4671

一般社団法人 北海道不動産相談協会 不動産なんでも相談 (無料)

空家活用・売却・解体・不用品処分・価格査定・相続・遺言・贈与・税金・境界紛争・融資・返済 (書類作成、提出代行、調査等は有料となります)

(相談員) 宅地建物取引士、弁護士、税理士、司法書士、土地家屋調査士、建築士、行政書士、銀行FP

江別市幸町 27-2 0120-900-985