

江別オリジナル リズムエクササイズ

E-リズム



市ホームページで動画公開中

スマホで見る場合は右 QRコードから。
パソコンの場合は「E-リズム動画」で
検索してください。



E-リズムは、リズムに合わせて楽しく有酸素運動をすることが
できるリズムエクササイズ。「基本編」、「簡単バージョン」、「イス編」、
筋トレとストレッチの要素が高い「シニアのらくらくイス編」があります。

シニアのらくらくイス編&簡単バージョン

9/25 (火) 10:00 ~ 12:00

江別地区地域健康づくり推進員会主催。料金は 100 円 (傷害保険料を含む)。

E-リズム"イス編"体験会

9/21 (金) 10:00 ~ 11:30

料金は無料。

共通事項 開始 10 分前までに直接会場へ。申込不要。

持ち物 運動靴、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

会場 コミュニティセンター

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

(詳細) 保健センター ☎ 385-5252

エキノコックス症検診

日時 9月9日(日)、10日(月)

8:00 ~ 11:00

対象 小学3年生以上の市民。過去に
異常なしの方の検診は5年に1度。予
約不要、当日直接保健センターへ。無料
※同会場でレディース検診
を実施しているため、原則
女性のみ。

(詳細) 保健センター

☎ 385-5252 FAX 385-8130



健康セミナー

食中毒の予防について

～2日目のカレーはおいしい?危険?～

どなたでも参加できます。お気軽にご参
加ください。申込不要、直接会場へ。無料

講師 感染管理認定看護師 蛸子茂樹

日時 9月18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



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。お気軽にご参加くださ
い。申込不要、直接会場へ。無料

日時 9月12日(水) 15:00 ~ 16:00

・糖尿病にならないために、糖尿病になっ
てしまったら… (青木循環器科医師)

・糖尿病と外食～上手に選ぶために～
(山口管理栄養士)

会場 市立病院 2 階講義室

(詳細) 市立病院栄養科 ☎ 382-5151

休日・祝日当番病・医院 (救急・急病)

【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
9/2 (日)	□緑苑クリニック (内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 □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
9 (日)	■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)	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
16 (日)	■江別市立病院 (内科・小児科) 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)
17 (月・祝)	□江別循環器 (内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 ■とがし小児科 野幌松並町 25-2 ☎ 385-0150 (診療時間 8:30 ~ 16:00)	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
23 (日・祝)	□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	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
24 (月・振)	□たぐち内科クリニック 元町 21-12 ☎ 389-7855	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
30 (日)	□高橋内科医院 (内科のみ) 大麻扇町 3-7 ☎ 386-5222 □ウルトラ内科小児科クリニック (小児科のみ) 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
10/7 (日)	□溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □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

●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 9:00)

●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

外見からはわからなくても、援助や配慮を必要としている方々がいいます

ヘルプマーク・ヘルプカードをご存じですか？

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方、自分から「困った」と伝えられない方など、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている方々がいいます。配慮を必要としている方が、容易に周囲に知らせるためのストラップ型の「ヘルプマーク」と、携帯しやすい「ヘルプカード」があります。

【詳細】障がい福祉課 ☎ 381-1031 ☎ 381-1073

ヘルプマーク・ヘルプカードを見かけたら

電車・バスの中では…



席を譲るなどの配慮を

外見ではわからなくても、長時間立ち続けることが困難な方がいます。また、優先席に座していると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

駅や商業施設などで困っていたら…



ひと声かけてください

外出先で、事故などの突発的な出来事に臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の上り下りなどの動作が困難な方がいます。

災害時は…



安全に避難するための支援を

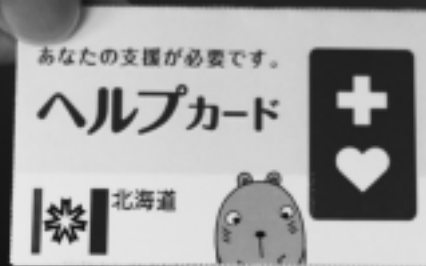
状況把握が難しい方、自力での迅速な避難が困難な方がいます。災害時は、特に困りごとが増えることが想定されます。

ヘルプマーク



運転免許証サイズの赤いマーク（ストラップ）です。カバンなど見えやすい場所につけます。付属のシールに周囲の方に伝えたい情報や必要とする配慮などを記載し、裏面に貼り付けることができます。

ヘルプカード



緊急連絡先や必要な支援内容などが記載でき、日常で困ったときや緊急・災害時などに提示して、援助や配慮をお願いしやすくするカードです。

ご希望の方に無料で配布しています

配布場所／障がい福祉課（15番窓口）、市役所大麻出張所

- ・郵送での配布も可能です
- ・身分証明書の提示は不要
- ・ヘルプカードは、市ホームページからもダウンロードできます

※ご不明な点は、障がい福祉課 ☎ 381-1031 ☎ 381-1073 まで、お気軽にご相談ください。

編集後記 担当者の二ぼれ話

▶先日、ヘルプマークを付けている方を初めて見かけました。階段をゆっくりと降りていたので、声をかけていいものか戸惑いながら「お手伝いしますか」と話しかけると、「大丈夫。でも、ありがとう」と笑顔で返してくれました。思い切って声をかけてよかった！

▶広報担当になって5か月。ようやくカメラの扱いにも慣れ、あそびのひろば撮影リベンジ！今回は、一緒にボールで遊んだり（遊ばれたり？）して、子どもたちの心をキャッチしてから撮影しました。いい表情を撮る秘訣は、自分も子どもになることかも…。

今月の一枚



かわいい笑顔とナイスなポーズ