



11月13日(火)

10:00~12:00

会場 青年センター

江別地区地域健康づくり推進委員会主催

江別市民健康づくりプラン21

ストレッチ&E-リズム基本編



家庭でできるストレッチを学び、江別オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」で音楽に合わせて楽しく有酸素運動ができる基本編を行います。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

持ち物 上靴(必須)、タオル、バスタオル(マット代わり)、飲み物、動きやすい服装。

料金 100円(傷害保険料を含む)

【詳細】保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

E-リズム“基本編” エンジョイコース

基本編を復習しながら楽しめます。初めてのの方は、「E-リズム基本編」にご参加ください。申込不要、9:50までに直接会場へ。

無料

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 11月16日(金) 10:00~11:30

会場 大麻体育館

対象 これまで実施してきた「E-リズム基本編」をひとつお覚え市民

持ち物 上靴(必須)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

【詳細】保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

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。



健康セミナー

～高齢者の皮膚のケア～

11月12日は“いい皮膚の日”、正しい知識で皮膚のケアをしましょう。どなたでも参加できます。申込不要、直接会場へ。無料

講師 皮膚・排泄ケア認定看護師(三宅由佳)

日時 11月20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 11月14日(水) 15:00~16:00

・お菓子のここがポイント(多田薬剤師)

・運動療法のコツ(山田理学療法士)

会場 市立病院2階講義室

【詳細】市立病院栄養科 ☎ 382-5151

エキノコックス症検診

日時 11月16日(金)、17日(土)、19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

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
11/3(土・祝)	□みはらしクリニック 元江別 890-15 ☎ 384-3184	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
4(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
11(日)	□はまもと内科クリニック 上江別東町 4-27 ☎ 788-7636	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
18(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)
23(金・祝)	□高橋内科医院三番通りクリニック(内科のみ) 大麻ひかり町 32-1 ☎ 387-7788 ■とがし小児科 野幌松並町 25-2 ☎ 385-0150(診療時間 8:30~16:00)	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
25(日)	□大麻内視鏡内科クリニック 大麻東町 31-1 ☎ 386-3366	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
12/2(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □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

●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299【さんぷきゅうきゅう】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

無料相談窓口

保存版 後期 11～3月

[※祝日は休み]

相談内容	日 時	会場・問い合わせ	相談内容	日 時	会場・問い合わせ	
一般相談	月～金曜日 8:45～17:15	市民相談所 ☎ 381-1021	いじめ・不登校相談	月～金曜日 10:00～17:00	教育支援課 ☎ 382-4044	
税務相談	第3水曜日 13:00～16:00	市民税課 ☎ 381-1012 ※要予約 各日先着4名。前月1日から受付		教育相談	11月6、13、20、27 12月4、11、18、25 1月22、29 2月5、12、19、26 3月12 いずれも火曜日 10:00～12:00	会場…青年センター2階 サークル室3 ※要予約 申込・詳細…教育支援課 ☎ 384-7830
暮らし 家庭生活相談	月曜日 10:00～15:00	総合社会福祉センター☎ 385-1234	福祉 認知症の 悩みごと相談		水・木曜日 10:00～15:00	いきいきセンターさわかち ☎ 387-5657
	水曜日 10:00～15:00	にこにこ相談室 ☎ 389-7930		木曜日 10:00～15:00	総合社会福祉センター☎ 389-7830	
悩みごと テレホン相談	火・金曜日10:00～15:00	総合社会福祉センター☎ 389-7830	高齢者 総合相談	月～土曜日 8:45～17:15	江別第一地域包括支援センター ☎ 389-4144	
消費生活相談	月～金曜日 9:00～17:00	市役所第二別館2階 江別市消費生活センター ☎ 381-1026		月～金曜日 8:30～17:30	江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420	
くらしの 困りごと相談	第2・4金曜日10:00～16:00	市役所大麻出張所☎ 382-4855	月～土曜日 9:00～17:40	野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940		
	月～金曜日 8:45～17:15	くらしサポートセンターえべつ ☎ 375-8987	月～金曜日 8:30～17:00	大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100		
健康 心の健康相談	11/9(金)、12/20(木)、1/11(金) 2/21(木)、3/14(木) 13:30～16:00	江別保健所 ☎ 383-2111 ※要予約 前々日12:00まで 精神科受診歴のある方は要相談	精神障がい回 復者生活相談	月～金曜日 10:00～15:00	あすか就労継続支援施設 ☎ 382-0660	
	女性の健康相談	第2火曜日 13:30～15:30		江別保健所 ☎ 383-2111 ※要予約前日 16:00まで	障がい 福祉相談	月～金曜日 8:45～17:15
肝炎の相談	常時受付	江別保健所 ☎ 383-2111 検査日程はお問い合わせ	行政・法 律	法律相談		第2・4木曜日 13:00～15:00
HTLV-1の相談 (ヒト細胞白血 病ウイルス)	常時受付	江別保健所 ☎ 383-2111 検査日程はお問い合わせ			人権相談	第3木曜日 13:00～15:00
エイズ・HIV の相談	常時受付	江別保健所 HIV相談専用電話 ☎ 383-3449 検査日程はお問い合わせ	行政相談	第4木曜日 13:00～15:00		市民相談所 ☎ 381-1021
親子健康相談	第3水曜日 9:30～11:00 12月は12/17(月)	保健センター ☎ 385-5252		金融相談 (中小企業者向け)	11/13、12/11、1/22、 2/19、3/19 いずれも火曜 日 10:00～15:00	江別商工会議所 ☎ 382-3121 ※要予約
へるすあっぷ相談 (生活習慣病予防)	月曜日 10:00～12:00	保健センター ☎ 385-5252 ※要予約	犯罪被害者 相談窓口の紹介		月～金曜日 8:45～17:15	市民生活課 ☎ 381-1093
こころと体の 健康相談	月～金曜日 9:00～17:00	保健センター ☎ 385-5252		その他 若者就労相談	火曜日 12:00～17:00	市民活動センターあい ※要予約 申込・詳細…岩見沢地域若者 サポートステーション ☎ 080-6088-5084 (火曜日 12:00～17:00) ☎ 0126-25-0601 (水・木・金曜日 10:00～17:00)
子育て 乳幼児の 子育て相談	月～金曜日 9:00～17:00	子育て支援センターすくすく ☎ 381-1714				
子どもの 発達相談	月～金曜日 8:45～17:15	子ども発達支援センター ☎ 385-1015				
子育て支援 コーディネーター	月～金曜日 9:00～16:00	子育て支援室内 ☎ 381-1126				
家庭児童相談	月～金曜日 9:00～17:00	子育て支援課家庭相談担当 ☎ 381-1236				
ひとり親家庭相談	月～金曜日 10:00～17:00	教育支援課 ☎ 384-7830				
子ども電話相談	月～金曜日 10:00～17:00	教育支援課 ☎ 384-7830				

女性に対する暴力をなくす運動 11/12(月)～25(日)

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、セクハラ、ストーカー行為など、女性に対する暴力の悩みを抱えている方は、迷わずご相談ください。



DV相談窓口	
江別市健康福祉部子育て支援室子育て支援課家庭相談担当	381-1236
北海道立女性相談援助センター(配偶者暴力相談支援センター)	666-9955
江別警察署	382-0110
民間シェルター(女のスペース・おん)	219-7011
性暴力被害支援センター北海道 SACRACH(さくらこ)運営/ NPO 法人ゆいネット北海道	050-3786-0799
セクハラ相談窓口	
北海道労働局雇用環境・均等部指導課	709-2311(内線 3572)
DV・セクハラ窓口相談	
犯罪被害者支援ダイヤル	0570-079-714

女性の人権ホットライン 強化週間 11月12日(月)～18日(日)

女性の人権に関する悩みごとや心配ごとを法務局職員や人権擁護委員が通常の相談時間(平日 8:30～17:15)を延長して対応します。秘密厳守。お気軽にご相談ください。

相談時間：11/12(月)～16(金) 8:30～19:00
11/17(土)・18(日) 10:00～17:00

ゼロナゼロのホットライン
専用相談電話 **0570-070-810**