

# 健康だより

## 年末年始歯科救急当番医

月/日	歯科医院 (診療時間 10:00～12:00)
12/31 (月)	<input type="checkbox"/> 垣野歯科医院 大麻桜木町 33-5 ☎ 388-4188 <input type="checkbox"/> 中村歯科医院 大麻扇町 3-5 ☎ 386-3331
1/1 (火・祝)	<input type="checkbox"/> さかもと歯科クリニック 牧場町 19-31 ☎ 802-5400
2 (水)	<input type="checkbox"/> はしば歯科クリニック 幸町 32-15 ☎ 380-2311
3 (木)	<input type="checkbox"/> 浦本歯科クリニック 大麻園町 25-1 ☎ 388-4618

## 高齢者肺炎球菌ワクチン

対象 江別市民で以下の生年月日に該当する方

昭和 28 年 4 月 2 日～ 29 年 4 月 1 日生	昭和 23 年 4 月 2 日～ 24 年 4 月 1 日生
昭和 18 年 4 月 2 日～ 19 年 4 月 1 日生	昭和 13 年 4 月 2 日～ 14 年 4 月 1 日生
昭和 8 年 4 月 2 日～ 9 年 4 月 1 日生	昭和 3 年 4 月 2 日～ 4 年 4 月 1 日生
大正 12 年 4 月 2 日～ 13 年 4 月 1 日生	大正 7 年 4 月 2 日～ 8 年 4 月 1 日生

接種期間 平成 31 年 3 月 31 日(日)まで。※期間経過後は任意接種となり、全額自己負担となりますのでご注意ください。詳細は 4 月にお送りした案内をご覧ください。転入その他の事情により案内が手元にない方は保健センター管理係 (☎ 391-8036) までご連絡ください。

## 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知識を、専門職からの講話や実技指導を交えて学びます。

日時 1 月 17 日(木)・24 日(木) 9:30～12:00

会場 大麻西地区センター

対象 2 日間受講できるおおむね 65 歳以上の市民、先着 25 名。無料

申込方法 12 月 3 日(月)から電話申し込み

【詳細】大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100



## 高齢者インフルエンザ予防接種

期間 10 月 15 日(月)～12 月 28 日(金) (休診日を除く)

対象 江別市民で以下の①か②に該当する方。①接種当日 65 歳以上の方、②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機能障がいのある方(障がい等級 1 級またはそれに準じる方)

料金 1,150 円 (回数 1 回)

※非課税世帯や生活保護世帯の方は無料(証明書等を受診時に提示してください)。

申込方法 各医療機関に直接申し込み。事前予約制

【詳細】保健センター管理係 ☎ 391-8036



## 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
12/2 (日)	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
9 (日)	<input type="checkbox"/> アウル内科クリニック 東野幌本町 2-18 ☎ 383-3456	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
16 (日)	<input type="checkbox"/> 北町クリニック (内科のみ) 大麻北町 607-2 ☎ 386-2160 <input checked="" type="checkbox"/> 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)	<input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
23 (日・祝)	<input type="checkbox"/> あさひ町南大通クリニック 朝日町 3-30 ☎ 383-9816	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
24 (月・振)	<input type="checkbox"/> ささなみ内科クリニック 野幌町 66-2 ☎ 382-3373	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
30 (日)	<input type="checkbox"/> 緑苑クリニック (内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 (内科のみ) 幸町 22 ☎ 382-5111	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
31 (月)	<input type="checkbox"/> 江別内科クリニック (内科のみ) 元江別本町 35-2 ☎ 381-8900 <input type="checkbox"/> よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470 <input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
1/1 (火・祝)	<input checked="" type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 野幌病院 (内科のみ) 野幌町 53 ☎ 382-3483	<input type="checkbox"/> 野幌病院 野幌町 53 ☎ 382-3483
2 (水)	<input checked="" type="checkbox"/> 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)	<input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
3 (木)	<input type="checkbox"/> たぐち内科クリニック 元町 21-12 ☎ 389-7855 <input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
6 (日)	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 <input type="checkbox"/> 松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別メディカルビル 3 階 ☎ 384-8819	<input type="checkbox"/> 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

## 健康セミナー

～最近の抗がん剤治療と副作用について～  
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 がん化学療法看護認定看護師  
(原口幸恵)

日時 12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 12月12日(水) 15:00～16:00

・年末年始の食生活 (笹田管理栄養士)

・糖尿病と大切な目 (中島眼科医師)

会場 市立病院2階講義室

〔詳細〕市立病院栄養科 ☎382-5151

## E-リズム“イス編”体験会

地域ウエルネス・ネット フィットネス  
インストラクターによる、座って行うリズム  
エクササイズです。申込不要、無料

日時 12月11日(火) 10:00～11:30

会場 野幌公民館(9:50までに直接会場へ)

持ち物 運動靴、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

## ひとりで悩まず「くらすポ」にご相談

くらしサポートセンターえべつ(通称くらすポ)は、生活困窮者自立支援法に基づいて設置された無料相談窓口です。

経済的に困っている方や、さまざまな暮らしの問題を抱える方を対象に、利用者一人一人に合った支援方法を一緒に考え、自立に向かう手助けを行っています。どのような相談でも構いませんので、暮らしに関するお困りごとがあれば、お問い合わせください。状況に合わせて訪問による面談も対応しています。

※生活保護を受給されている方はご利用いただけません。

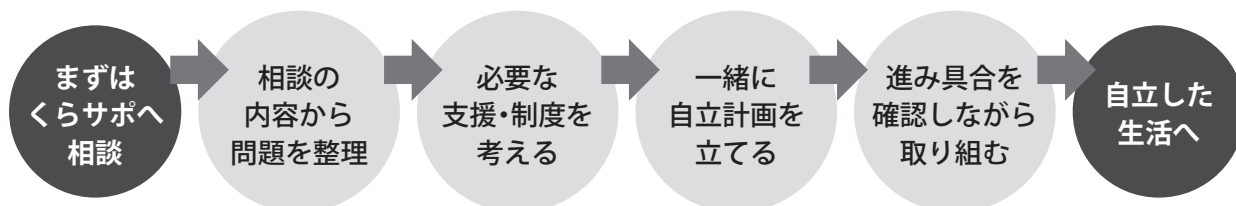
受付 月曜日～金曜日 8:45～17:15  
(土日祝・年末年始はお休み)

詳細 くらしサポートセンターえべつ  
江別市総合社会福祉センター内  
(錦町14-87)

☎375-8987 FAX385-1236

✉kurasapo@ebetsu-shyakyu.jp

### 相談支援の流れ



### 事例

就職、家族関係、借金など、問題が多く、何から手をつけてよいかわかりません Aさん(30代女性)

相談結果

優先順位を一緒に考え、課題を整理。各制度の利用などにより、めどをつけました



妻が他界してから家計を管理できずに借金が増えてしまいました Bさん(70代男性)

相談結果

弁護士を紹介して債務を整理し、自家家計管理ができるように支援しました



## 編集後記 担当者のこぼれ話

▶月号の特集はいかがでしたか。私が好きな江別の風景は空です。通称「天使の梯子」と呼ばれる薄明光線という自然現象が、他の土地よりきれいに見えると思います。一面に広がる畑に、雲の切れ間から漏れ出た太陽光が降り注ぐ光景が幻想的で、大好きです。困

▶野幌駅前のNOPPOROイルミネーションの試験点灯を見学しました。とても寒い日でしたが、駅前広場に灯る光はとてもきれいで、温かく感じました。子どもの頃、家族で小さなクリスマスツリーの飾り付けをしたことを、ふと思い出しました。あの頃はよかった。四



蒸気機関車が江別から日光へ。四