

## E-リズム♪



江別オリジナルリズムエクササイズ  
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ます。「体験会」基本編、で楽しみながら体を動かしませんか。

### 音楽に合わせてみんなで体操 E-リズム基本編

5月20日(月) 10:00～11:50 会場 大麻体育館  
大麻地区地域健康づくり推進委員会主催。料金100円(傷害保険料含む)

### やさしい筋トレストレッチ&E-リズム 簡単バージョン体験会

5月29日(水) 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。料金100円(傷害保険料含む)

### E-リズム“イス編”体験会

5月31日(金) 10:00～11:30 会場 野幌公民館  
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

**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)、※イス編体験会は運動靴で参加、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

**詳細** 保健センター ☎ 385-5252 ☎ 385-8130

## 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、健康づくりの輪を広げ講演会や運動講座などの参加、PRで活動をサポートしていただきます。

**日時** 5月21日(火)・28日(火) 10:00～12:00

**会場** 野幌公民館

**対象** 2回とも参加できる方。先着30名

**持ち物** 筆記用具、初日はタオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴

**申込・詳細** 5月7日(火)～17日(金)までに電話で申し込み  
保健センター ☎ 385-5252

## 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** ①6月11日(火)・18日(火) 9:30～12:00

②6月19日(水)・26日(水) 9:30～12:00

**会場** ①総合社会福祉センター(錦町14-87)

②上江別自治会館(上江別南町1-26)

**対象** おおむね65歳以上の市民で2日間受講できる方。先着25名

**申込・詳細** 5月7日(火)から電話で申し込み

①野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940

②江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420



## 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
5/1(水・祝)	一部内科一般診療があります。開院状況は北海道救急医療情報案内センターもしくは江別市消防本部にご確認ください。 □よしなりこどもクリニック(小児科のみ) 上江別東町44-17 ☎ 391-4470	□江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
2(木・休)	■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) □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	■江別市立病院 若草町6 ☎ 382-5151(診療時間 8:30～翌朝 8:30)
3(金・祝)	□ささなみ内科クリニック 野幌町66-2 ☎ 382-3373	■江別市立病院 若草町6 ☎ 382-5151(診療時間 8:30～翌朝 8:30)
4(土・祝)	□内科循環器科白樺通りクリニック(内科のみ) 野幌若葉町40-11 ☎ 383-7111 □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
5(日・祝)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111 □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	□溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111
6(月・振)	□アウル内科クリニック 東野幌本町2-18 ☎ 383-3456	□野幌病院 野幌町53 ☎ 382-3483
12(日)	□緑苑クリニック(内科のみ) 野幌末広町2-12 ☎ 381-6490 □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
19(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)
26(日)	■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)	□江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
6/2(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

●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

# 無料相談窓口

保存版 後期 5～10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	子ども電話相談	月～金曜日 10:00～17:00	教育支援課 ☎ 384-7830	
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	子育て・教育 教育相談	5月7、14、21、28 6月4、11、18、25 7月2、9、16、23 8月20、27 9月3、24 10月1、8、15、29 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	
家庭生活相談	月曜日 10:00～15:00 木曜日 10:00～15:00	総合社会福祉センター ☎ 385-1234 市役所大麻出張所 ☎ 382-4855		福祉 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
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			月～金曜日 8:30～17:30 土曜日 8:30～12:30	江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420
消費生活相談	月～金曜日 9:00～17:00 第2・4金曜日 10:00～16:00	市役所第二別館2階 江別市消費生活センター ☎ 381-1026 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	
くらしの 困りごと相談	月～金曜日 8:45～17:15	くらしサポートセンターえべつ ☎ 375-8987	福祉 精神障がい回 復者生活相談	月～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:30	大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100	
心の 健康相談	5/9(木)、6/20(木)、7/12(金)、 8/15(木)、9/12(木)、10/17(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		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	障がい者支援センター ☎ 802-5004
HIV 肝炎ウイルス HTLV-1 梅毒 検査及び相談	【相談】 月～金曜日 8:45～17:30 【検査】 原則第1・3水曜日 10:00～16:00 ※要予約 前日12:00まで	江別保健所 HIV 相談専用電話 ☎ 383-3449 ※検査費用・詳細はお問い合わせ ※6/19、12/18は夜間検査あり	行政・法 律	第2・4木曜日 13:00～15:00	市民相談所 ☎ 381-1021 ※要予約 各日先着5名 月初め平日初日 8:45から電話受付	
親子健康相談	第3水曜日 9:30～11:00 5月は29(水)	保健センター ☎ 385-5252		人権相談	第3木曜日 13:00～15:00 6月は休み(6/1に全国一 斉特設人権相談所開設)	市民相談所 ☎ 381-1021
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		行政相談	第4木曜日 13:00～15:00	市民相談所 ☎ 381-1021
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	金融相談 (中小企業者向け)	5/14、6/18、7/16、8/20 9/17、10/15 いずれも火曜日 10:00～15:00	江別商工会議所 ☎ 382-3121 ※要予約
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		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 ※秘密厳守
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		若者就労相談	月・水・木曜日 10:00～17:00	申込・詳細…江別・岩見沢若者 サポートステーション ☎ 887-9214 (月～金曜日 10:00～17:00) 出張相談 市民活動センターあい (火曜日 12:00～17:00)
子育て支援 コーディネーター	月～金曜日 9:00～16:00	子ども育成課 ☎ 381-1126				
家庭児童相談 ひとり親家庭相談	月～金曜日 9:00～17:00	子育て支援課家庭相談担当 ☎ 381-1236				
いじめ・ 不登校相談	月～金曜日 10:00～17:00	教育支援課 ☎ 382-4044				

## 子ども相談支援センター相談窓口

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなどの相談を受け付けます。

電話相談 ☎ 0120-3882-56 (無料、24時間対応)

メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※急ぎの場合は電話相談を利用してください。

来所相談 10:00～16:00(土・日・祝日、年末年始は休み)

子ども相談支援センター(札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階)

※上記の電話相談で予約してください。

※センターのWebページに、「子ども相談支援センターへの相談事例」を掲載しています



## 人権擁護委員・行政相談委員による無料相談

(会場・詳細) いずれも市民相談所 ☎ 381-1021

人権相談 毎月第3木曜日 13:00～15:00

人権擁護委員が離婚、相続などで不法に人権を侵されている場合や子どものいじめ、体罰、虐待などの相談を受けます。

【人権擁護委員】 澤向ミチ子・戸来調美・伝住修一・早瀬美知子・小林正枝・支部英孝・龍本英世・清水長男・平本重徳・柏木留美子・野田公一

行政相談 毎月第4木曜日 13:00～15:00

行政相談委員が行政や公共機関などへの苦情、要望、意見をお聞きし、関係機関に適切な対応を促します。

【行政相談委員】 田原久美子・小林正枝・粕谷堅一郎

※人権擁護・行政相談委員の連絡先は、市民相談所へお問い合わせください。

## 「6/1 人権擁護委員の日」特設人権相談所の開設

人権擁護委員が離婚など家庭内の問題、隣近所のもめごとなどで不法に人権が侵されている場合や、子どものいじめ、体罰、虐待などの身近な問題の相談を受けます。秘密厳守、申込不要

【日時】 6月1日(日) 10:00～16:00(最終受付 15:00) 【会場】 市民会館33号