



江別市民健康づくりプラン 21

健康づくりイベント

【詳細】保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

紅葉と緑を探してウォーキング

室内で準備運動の後、文京台南町公園中心に、大学キャンパスや住宅街の紅葉ポイントを歩きます。

日時 10月4日(金) 10:00～12:00

会場 文京台地区センター

講師 スポーツ振興財団指導員

持ち物 帽子、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

料金 100円(傷害保険料含む)

主催 大森地区地域健康づくり推進委員会



ストレッチ & E-リズム シニアのらくらくイス編&簡単バージョン

日時 9月17日(火) 10:00～12:00

会場 コミュニティセンター

持ち物 運動しやすい靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

料金 100円(傷害保険料含む)

主催 江別地区地域健康づくり推進委員会

E-リズム “基本編” 体験会

日時 9月19日(木) 10:00～11:30

会場 大森体育館

持ち物 運動靴(必須)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

料金 無料

健康づくりイベント共通事項

申し込み不要、9:50までに直接会場へ

E-リズム共通事項

講師は地域ウエルネス・ネット フィットネスインストラクター

ちょこっと 毎月、かんたんな手話をご紹介します。

手話 Vol.4 よろしくお願ひします

右手のこぶしを鼻にあてます。



手を開き、頭を下げながら手を前に出します。



【詳細】障がい福祉課 ☎ 381-1031

市立病院の健康教室

無料

申し込み不要、市立病院 2階講義室へ直接お越しください。

糖尿病教室 9月11日(水) 15:00～16:00

・飲み物とおやつの話 佐藤 管理栄養士

・糖尿病と大切な目 中島 医師

【詳細】栄養科 ☎ 382-5151 (内 6821)

健康セミナー 9月17日(火) 11:00～11:45

・高齢者の健康管理 須磨奈津子 特定看護師

【詳細】看護管理室 ☎ 382-5151 (内 2107)



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
9/1(日)	□江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22 ☎ 382-5111 □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	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
8(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 大森扇町 3-4 ☎ 386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
15(日)	□アウル内科クリニック 東野幌本町 2-18 ☎ 383-3456	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
16(月・祝)	□北町クリニック(内科のみ) 大森北町 607-2 ☎ 386-2160 □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
22(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(月・祝)	□あさひ町南大通クリニック 朝日町 3-30 ☎ 383-9816	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
29(日)	□野幌病院(内科のみ) 野幌町 53 ☎ 382-3483 ■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
10/6(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) 大森栄町 11-9 ☎ 688-8801	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

●北海道産婦人科救急電話相談 ☎ 290-3299【さんぷきゅうきゅう】(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

江別市民文化祭

参加者募集中!

趣味やサークル活動の成果を展示や実演で披露する文化祭です。
川柳や俳句・短歌、将棋などの大会も開かれます。文芸・生活文化・展示部門は、9月15日(日)～11月5日(火)に開催。参加希望者は期日までに申込先へ。会場は各公民館、コミュニティセンター、青年センターです。

〔詳細〕江別市文化協会事務局 ☎ 598・7161(火)～金 13時～16時30分

行事名 (会場)	開催日	内容・参加方法など
短歌大会 (野幌公民館)	10/19(土) 13:00受付 13:30～	参加料 500 円、懇親会費 1,000 円(出席者のみ)。9/30(月)までにはがきに未発表の自由詠 1 首と懇親会出席の有無を記入のうえ事務局 古寺柳子さん(野幌若葉町 22-1)へ郵送。詳細は菅野礼子さん(☎ 385-5676)
川柳大会 (野幌公民館)	10/26(土) 13:00～17:00	宿題は「かおる」「線」「扉」の各 3 句詠。出席者は当日持ち寄り。参加料 1,500 円(親睦会費含む)。投句のみ参加の方は前日必着。投句料 200 円。申込、詳細は嶋口幸美さん(東野幌町 46-10 ☎・FAX 383-5556)
俳句大会 (中央公民館)	10/27(日) 10:00～16:00	兼題は「菊」「今年米」「雑詠」。1 人 3 句以内。参加料 1,000 円(昼食代・賞品代)。投句者は当日出席必須。申込、詳細は 10/14(月・祝)までに西村栄一さん(5 条 2 丁目 17 ☎・FAX 383-0641)
将棋大会 (青年センター)	11/3(日・祝) 13:00～17:00	小中学生の部、一般の部(3 クラス)。参加料は小中学生と会員は無料、一般の部は 500 円。当日直接会場で 13 時まで受け付け。詳細は藤田昌之さん(☎ 383-8565)
一般展示 (3 公民館)	11/3(日・祝) ～5(火)	個人、市民サークルなどで参加できます。藤工芸、押し花、絵手紙ほか。9/6(金)までに申し込み。出品料個人 500 円、団体 2,000 円(会員は無料)は会場ごとの事前打合せ会議で支払い。詳細は各公民館受付の申込書等に記載のほか、展示部長 山田静山さん(☎ 382-0793)または生涯学習課(☎ 381-1060)
市民菊花展 (コミセン)	11/3(日・祝) ～5(火)	大菊・小菊などは問いません。種目別審査規定あり。出品料 1,000 円。申込、詳細は 10/20(日)までに事務局 松下公洋さん(☎ 384-1034)
市民書道展 (野幌公民館)	11/3(日・祝) ～5(火)	未発表作品(漢字、かな、詩文、墨象など)を額装または軸装で出品。出品料 500 円(会員は無料)。出品票は各公民館にあり。申込、詳細は 10/1(火)までに山田静山さん(☎ 382-0793)
市民美術展 (野幌公民館)	10/27(日) ～11/1(金)	市内在住または勤務する方(高校生以下を除く)の絵画・版画・切り絵など。出品料は大きさや点数により 1,000 円～2,500 円。作品の搬入受付は 10/20(日)野幌公民館団体活動室へ。詳細は各公民館受付の応募出品票(9 月中旬)が事務局 砂山信一さん(☎ 385-1751)
市民陶芸展 (野幌公民館)	11/3(日・祝) ～5(火)	粘土で焼成した陶芸作品で 1 人 1 点。出品料は個人 500 円、団体 1,000 円。申込、詳細は 9/30(月)までに塩崎隆さん(☎ 382-4870)
市民盆栽展 (野幌公民館)	11/3(日・祝) ～5(火)	出品料は 1,000 円。申込、詳細は 10/15(火)までに中川隆さん(☎ 382-3965)
市民華道展 (中央公民館)	11/3(日・祝) ～5(火)	出瓶料は個人 500 円。親子(小学生と保護者)で参加の場合は一組 500 円。スペースは一般の場合長テーブル 1 本(90cm×45cm)に 2 作くらい(親子で参加の場合も同じ)。申込、詳細は 10/15(火)までに笹原邦子さん(☎・FAX 382-2096)

※上記のほか、孔版画展、講演会、茶会が開催されます。(詳細は次号でお知らせします)

第 66 回 江別市民文化祭

開会式

江別市民芸術文化功労表彰表彰式
式典 12 時～

9/29(日)

えぼあホール
大麻公民館
入場料 500 円

第 10 回 総合芸術フェスティバル

展示 10 時～、茶会 11 時～
舞台発表 13 時～



えべつ市民カレッジ(道民カレッジ連携講座)

2019 ふるさと江別塾

市内 4 大学の専門を生かして身近な問題などを講義します。皆さんの知的欲求にお応えできるよう、市と市内 4 大学の連携協力で設ける学習の場です。無料、各回定員 100 名(先着)。

日程・会場	テーマ・講師・内容
1st 10/5(土) 北海道情報大学 校舎棟 2 号館 211 教室	開講式 9 時 15 分～ 講義 1 9 時 30 分～11 時 00 分 「こんな症状、どんな検査、治療？」 講師：医療情報学部 佐藤 裕二 教授 講義 2 11 時 10 分～12 時 40 分 「高度医療を支える医療機器」 講師：医療情報学部 加藤 伸彦 准教授
2nd 10/12(土) 北翔大学 北方圏生涯学習 研究センター(スボル) 大会議室	講義 1 9 時 30 分～11 時 00 分 「江別の土地のつくりと災害」 講師：教育文化学部 横山 光 准教授 ※上履き(スリッパ)をご持参ください。 講義 2 11 時 10 分～12 時 40 分 「江別市における防災」 講師：大学院生涯学習学研究所 千里 政文 教授 ※上履き(スリッパ)をご持参ください。

〔申込・詳細〕生涯学習課

〒067-0074 高砂町 24-6 ☎ 381-1062 FAX 382-3434
Email=shogaigakushu@city.ebetsu.lg.jp

申込方法/各開講日の 5 日前までに、はがき、電話、ファクス、Eメールで申し込み(受付時間は平日の 9 時～17 時)。

- 全 4 回(8 講義)講座の受講者には閉講式で修了証をお渡しします。
- 道民カレッジ生は、各回(2 講義)ごとに教養 3 単位を認定します。

日程・会場	テーマ・講師・内容
3rd 10/19(土) 札幌学院大学 B館1階 B102教室	講義 1 9 時 30 分～11 時 00 分 「カリフォルニアと日本人—日系アメリカ文学を中心に—」 講師：人文学部 岡崎 清 教授 講義 2 9 時 30 分～11 時 00 分 「SDGs とフェアトレード」 講師：経営学部 橋長 真紀子 教授
4th 10/26(土) 酪農学園大学 C1号館 101	講義 1 9 時 10 分～10 時 40 分 「“草食系”は素晴らしい!!—緑の草から白い牛乳ができるまで—」 講師：農食環境学群 循環農学類 中辻 浩喜 教授 講義 2 10 時 50 分～12 時 20 分 「カルシウムだけでない牛乳の魅力」 講師：農食環境学群 食と健康学類 栃原 孝志 講師 閉講式 12 時 20 分～