



健康 コロナ禍でも、 検診や検査を受けましょう

MEMO (詳細) 保健センター ☎ 385-5252

新型コロナウイルスの感染が心配で、病院にかかるのをためらっていたり、健診や検査を後回しにしていますか？

これから冬を迎え、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行も気になる季節になります。

病気になるようにするためにも、普段から規則正しい生活習慣と健やかな体づくりを心がけるほか、検診や検査を受け自分の体の状態を知っておくことが重要です。

特に血圧や血糖値が高い方、持病のある方は、コロナ禍でも受診控えをせず、定期的に検診や検査を受けるようにしましょう。

● 薬を飲む程ではないが、血圧や血糖値が高い方

生活習慣病のほとんどが初めは無症状であり、検査を受けなければ早期の発見は困難です。また、それはがんも同様で、今は2人に1人ががんになる時代とも言われています。気になる症状が出るまで放置せず、生活習慣病やがんの検診を受けるようにしましょう。



● もともと心疾患や糖尿病、高血圧などがある方

基礎疾患がない方に比べて、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすい傾向にあります。そのため、普段から適切な治療を受け、数値をよりよい状態にコントロールしておくことが重要です。

市で実施している検診は右のQRコードから
※ 各種検診は、感染症予防に最大限配慮して実施しています



危機対策職員が教える防災ポイント

冬の災害に備え、防災対策をしましょう

(詳細) 危機対策・防災担当 ☎ 381-1407

冬に地震などの災害が起こると、夏とは違った防災対策が必要になります。冬の災害に備えるための2つのポイントを紹介しますので、皆さんの家庭でも、準備をはじめてみませんか。



Point 備蓄品の確認をしましょう！

暴風雪の影響で停電が発生すると、暖房器具が使用できなくなる可能性があります。

体が極度の低体温になると生命を脅かす場合がありますので、冬の間には暖をとるための備蓄品を用意しましょう。

～用意しておくべき備蓄品～



ポータブルストーブ
灯油



防寒衣、毛布



カイロ



食料、水



Point 冬道での立ち往生に備えましょう！

大雪の影響で、車が立ち往生してしまったり、雪に埋まって動けなくなってしまった場合に備え、車中に長靴、手袋、スコップ、けん引ロープなどを用意しておきましょう。

また、降り積もる雪で排気口が塞がった状態でエンジンをかけていると一酸化炭素中毒になる恐れがあり、大変危険です。エンジンを切らなければならない事態に備え、防寒着、飲料水や非常食などを用意しておくで安心です。

冬場はこまめに気象情報や交通情報を確認し、悪天候のときは不要不急の外出を控えることも大切です。



気象・交通情報の確認はこちらから

【札幌管区气象台】
<http://www.jma-net.go.jp/sapporo/>

【江別市防災情報（通行止情報等）】
<http://bousai.city.ebetsu.hokkaido.jp/>



感動車検
全国チェーンの総合メンテナンス専門店
アップル車検江別



OPEN!!

軽自動車なら 整備料金+諸費用
あわせて

なんと 44,940円～

●一般整備●車検●钣金塗装(各種保険取扱)●新車、中古車販売・買取

心の通う
サービスの
モットーの

お車でお困りの事なら何でもおまかせ!

江別協同自動車株式会社

お車の調子はいかがですか?
バッテリー点検等
お気軽に御相談下さい

江別市一番町1番地

国道12号線沿いのローソン左折、市立病院の手前

お気軽にお電話下さい!!

本社・工場 TEL.382-1100 ★ 車輛販売 TEL.384-2888



△新型コロナウイルスの影響により、イベントが中止になる場合があります。気になるイベントは直接主催者にお問い合わせください。

市内団体

クリスマス お楽しみ会 無料

絵本の読み聞かせやクリスマスの紙芝居、工作などで楽しい時間を過ごしましょう。日時：12/12(土) 11:00～12:00 会場：総合社会福祉センター2F 大広間(錦町14-87) 定員：先着50名 完全予約制 申込・詳細：オリオンの帯(小野) ☎・FAX 382-2605



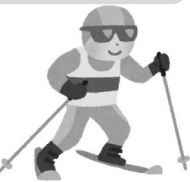
絵本読み人養成講座

たくさんのおともたちへ絵本の楽しさを伝える「読み手」としての大切なことを学びます。今回は「冬から春への絵本」を用意してお待ちしています。絵本を楽しみたい方もどうぞご参加ください。日時：12/10(木) 10:00～11:30 会場：市民活動センター・あい 会議室(東野幌本町6-43 市民交流施設ぷらっと内) 定員：先着10名程度 参加料：500円(資料代) 講師：松山和子さん(児童図書相談士2級) 申込・詳細：江別生涯学習インストラクターの会事務局(松山) ☎・FAX 383-5751 へ。※留守番電話に名前と電話番号を必ず入れてください。折り返しのご連絡で受付完了



歩くスキーの集い

日時：1/2(土)～3/7(日)のうち全9回 10:00～12:00 集合場所：文京台小学校駐車場(文京台70)、1/17～文京台地区センター(文京台7-4) コース：野幌森林公園内 申込・詳細：江別スキー連盟 歩くスキー専門委員会(中村) ☎ 090-9524-8192 <https://aruku-ski.com/>



スキー・スノーボード講習会と検定会

【スキー・スノーボード講習会】
 ▶ジュニアスキー講習会(小学生対象)全10回
 ▶スキーチャレンジイベント(シーズン会員上級コース)全10回 対象：ジュニア検定1級を取得している小中学生
 ▶ジュニア競技スキー講習会(小学生対象)全10回 申込：12/20(日)までに江別スキー連盟(伊藤) ☎ 383-7846 へ
 ▶基礎スキー講習会(一般クラス)全10回
 ▶基礎スキー講習会(エキスパートクラス)全3回 対象：基礎スキー検定1級合格者
 ▶スノーボード講習会(小学3年生以上)全6回
 ▶スノーボードプライベートレッスン(要事前予約) 申込：江別スキー連盟(川辺) ☎ 090-2878-0059 または E-mail=hiro.m.k 0807@gmail.com へ



※新型コロナウイルス感染症防止のため、密接する機会が多い初心者クラスの講習(小学生冬休みスキー教室、幼稚園児スキー講習会など)は中止とします。

【スキー・スノーボード検定会】
 ▶基礎スキー検定会(1級のみ事前講習含む)全4回

▶ジュニアスキー検定会(小学生以下)全4回
 ▶スノーボード検定会(事前講習含む)全2回
 ◎共通事項 会場：岩見沢 北海道グリーンランド・ホワイトパークスキー場 日時：個別に記載がある場合を除き1～3月の土日、祝日などの10:00～15:00 申込：記載がある場合を除き、当日会場へ 詳細：江別スキー連盟年間行事予定表(市内体育館などで配布)または江別スキー連盟のホームページをご覧ください。 <http://ebetsuski.ashigaru.jp/> 問い合わせ：江別スキー連盟事務局(松崎) ☎ 090-7513-7721



公共機関

12月1日は「世界エイズデー」 HIV抗体検査の夜間検査を実施

12/1の世界エイズデーに伴い、通常HIV検査の受付時間を延長し、夜間検査を実施します。検査は匿名、無料で受けられます(渡航などの健康診断目的の場合は有料)。必ず前日正午までに電話でご予約ください。日時：12/16(水) 10:00～20:00 会場：江別保健所(錦町4-1) 申込：平日 8:45～17:30 エイズ相談専用電話 ☎ 383-3449 詳細：江別保健所 ☎ 383-2111 江別保健所では毎月HIV検査を匿名、無料で実施しているほか、電話や来所による相談も受け付けています。

知ってますか? 道の「苦情審査委員」制度

道が行った業務や制度の内容を審査する制度を「北海道苦情審査委員」制度といいます。自身の利害に係る苦情であれば申し立てをし、苦情審査委員が公正で中立的な立場から道の関係機関に対し必要な調査を行います。道に不備な点や問題がある場合は是正や改善を求めます。個人情報の保護にも配慮します。詳細：北海道総合政策部知事室道政相談センター ☎ 204-5523 FAX 241-8181 E-mail=kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp または各総合振興局総務課

市民カレッジ

市民カレッジは、市と市内4大学の連携で開催する市民向けの講座です。申し込み方法は各大学へ問い合わせ。詳細は講座一覧(市ホームページ・公民館で配布)をご覧ください。詳細：生涯学習課 ☎ 381-1062



北翔大学(文京台23)

詳細/地域連携センター ☎ 387-3939 FAX 387-3746 Email=hokushokouza@hokusho-u.ac.jp

▶介護をする人のためのセルフケア講座～暮らしに役立つ心理学～

信用第一 の不動産取引

(株)不動産きりん
 ショップ
 FUDOSAN SHOP KIRIN

土地・建物・新築

江別市幸町27-2 電話 383-4671

ワガママな注文住宅

きりんの家

(株)不動産ショップきりん住宅事業部 TEL 383-4671

