

無料相談窓口

悩んだら
相談しよう!



※ 祝日は休みます。

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	
税務相談 (要予約) ※税理士が税全般について相談を受けます	6月20日(水)、 7月18日(水) 13:00～16:00	市民税課 ☎ 381-1012	
暮らし 家庭生活 悩みごと相談	月曜日 10:00～15:00	総合社会福祉センター ☎ 385-1234	
	水曜日 10:00～15:00	にこにこ相談室 ☎ 389-7830 (総合社会福祉センター内)	
	木曜日 10:00～15:00	市役所大麻出張所 ☎ 382-4855	
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	
消費生活相談	月～木曜日 9:30～16:30 金曜日 10:00～16:00	市役所第二別館2階 消費生活相談室江別消費者 協会 ☎ 381-1026	
	金曜日 10:00～16:00	市役所大麻出張所 江別消費者協会 ☎ 382-4855	
こころの健康相談 (要予約) ※精神科医師・保健師が 相談を受けます	6月21日(木) 13:30～16:00	北海道江別保健所 ☎ 383-2111 【こころの健康相談】 ※精神科受診歴のある方は要相談 前日12:00まで予約受付。	
女性の健康相談	6月12日(火) 13:30～15:30	【女性の健康相談】 前日16:00まで予約受付。	
親子健康相談	6月27日(水) 13:30～15:00 7月4日(水) 9:30～11:00		
へるすあつが相談 (要予約) ※生活習慣病予防相談・ 栄養相談	6月8日、 15日、22日、 7月6日 いずれも金曜日 13:30～15:30	保健センター ☎ 385-5252	
こころと体の 健康相談 ※保健師・栄養士が 相談を受けます	月～金曜日 9:00～17:00		
子育て・教育	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
	子育てテレホン 相談	月～金曜日 10:00～12:00	相談室(教育委員会内) ☎ 384-7005
	家庭児童相談 母子・寡婦相談	月～金曜日 9:00～17:00	子ども家庭課 ☎ 381-1236
	教育相談 (要予約) ※臨床心理士が相談を 受けます	6月12日、19日、 26日、7月3日 ① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00 いずれも火曜日	少年指導センター (青年センター2階サークル室3) ☎ 384-7830
	いじめ・不登校 相談	月～金曜日 10:00～17:00	少年指導センター ☎ 382-4044

相談内容	日時	会場・問い合わせ	
認知症の 介護相談	水、木曜日 10:00～15:00	いきいきセンターさわかち ☎ 387-5657	
	木曜日 10:00～15:00	総合社会福祉センター ☎ 389-7830	
福祉	月～金曜日 8:45～17:15	江別第一地域包括支援セン ター ☎ 389-4144	
	月～金曜日 8:30～17:30	江別第二地域包括支援セン ター ☎ 389-5420	
	月～土曜日 8:45～17:45	野幌第一地域包括支援 センター ☎ 381-2940	
	月～金曜日 8:30～17:00	大麻第一地域包括支援セン ター ☎ 388-5100	
	土曜日 8:30～12:30		
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 あすか地域活動支援センター ☎ 391-9222	
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	
行政・法律	法律相談 (要予約)	6月14日(水)、 28日(水) 13:00～15:00	市民相談所 ☎ 381-1021
	行政相談	6月28日(水) 13:00～15:00	※法律相談については、6/1 日から 予約受付。各相談日先着5人。
	人権相談	今月はお休みです	
その他	金融相談 (要予約)	6月5日(火)、19日(火)、 7月3日(火) 10:00～15:00	江別商工会議所 ☎ 382-3121
	子ども電話相談	月～金曜日 10:00～17:00	少年指導センター ☎ 384-7830
	ヤングテレホン	月～金曜日 13:00～17:00	相談室(教育委員会内) ☎ 383-8009
	犯罪被害者支援	月～金曜日 9:00～17:00	市民生活課 ☎ 381-1018

★6月★ 献血バスひまわり号巡回日程

日 時	場 所
6/6(水) 10:00～17:00	北翔大学・北翔大学短期大学部(文京台23)
6/7(木) 10:00～17:00	北翔大学・北翔大学短期大学部(文京台23)
6/22(金)	9:30～11:00 江別市消防本部(野幌代々木町80-8)
	11:30～13:00 江別警察署(弥生町23)
	14:30～16:30 溪和会江別病院(野幌代々木町81-6)
6/29(金)	9:30～10:30 ESC北海道電気技術サービス(株) (西野幌120-8 RTNパーク内)
	12:30～16:30 江別市立病院(若草町6-1)

※北翔大学・北翔大学短期大学部については、間に1時間ほど休憩を取ります。

えべつ市民健康づくりプラン2

後期行動計画
の重点プログラム5番目

健康一口メモ「吸わない・飲まないあたりまえ」



6月の第3日曜日は父の日ですね。タバコの購入時に年齢確認が必要となった今の時代では考えられませんが、昔は父の日に、小学生の子どもがなげなしの小遣いでタバコをプレゼントすることも多かったとか。当時は、日本中のお父さんとタバコは深い関係があったようです。

今では、タバコの害を知らない人はいないと言ってよいほど、タバコの弊害は一般的な知識となりました。父の日にタバコを贈るのは『早く、肺がんになってね!』と言っているのと同じです。お父さんだけでなく、家族みんなの健康のためにも、タバコの害について考える日にしたいですね。

タバコには60種類以上の発がん性物質が含まれていると言われ、

若い女性の場合は、妊娠や出産にも悪影響を与えます。妊婦さんがタバコを吸うと、流産しやすくなり、早産や死産の危険性も高まります。また、低出生体重児が生まれる頻度や、乳幼児突然死症候群の危険度も非常に高まります。もちろん、妊婦さんの周囲でモクモクと紫煙を上げるのも厳禁です。タバコの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙よりも、タバコの先から出ている煙のほうに多く含まれているといわれます。非喫煙者でも、このタバコの煙を吸い込むこと(受動喫煙)によって、健康への害が生じることを忘れてはいけません。

6月は、木々や草花のみずみずしい青さに心癒される気持ちの良い季節。タバコの臭いではなく、緑の新鮮な木々の香りを感じてみませんか。