

各種がん検診、送迎バス検診などは、「広報えべつ 10月号」折込の「江別けんしんだより（後期版）」をご覧ください。保健センター・検診専用ダイヤル ☎ 385-5225 まで。

◎ 歯科相談・フッ素塗布

日時・11月11日(水)、27日(金) 13:15～15:00。

対象・就学前のお子さん。

※フッ素は1歳から。(フッ素 800円)

持ち物・母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル。

会場・詳細・保健センター

☎ 385-5252 (若草町 6-1)



◎ エキノコックス検診

日時・11月8日(日)8:00～11:00。※レディースデイのため、女性のみ。9日(月)6:30～10:30。

対象・小学3年生以上の市民。過去に異常なしの方の検診は5年に1度。無料。

会場・詳細・保健センター ☎ 385-5252 (若草町 6-1)

11月は児童虐待防止推進月間です。

「もしかして」あなたが救う小さな手

- ・虐待を受けたと思われる子どもがいたら。
- ・ご自身が出産や子育てに悩んだら。
- ・子育てに悩む親がいたら。

児童相談所 全国共通ダイヤル **189**

お住まいの地域の児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません。※通話料がかかります。

子育て支援課家庭相談担当 ☎ **381-1236**

◎ 高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者の方のインフルエンザ発病防止、重症化防止のため、予防接種を実施しています。

期間・12月25日(金)まで。(休診日を除く)

対象・以下の①か②に該当し、接種を希望する方。

①江別市民で接種当日 65歳以上の方。

②江別市民で接種当日 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の障がいのある方。(障害等級1級またはそれに準じる方)

料金・1,150円。回数・1回。

※実施医療機関その他詳細については、広報えべつ 10月号をご覧ください。

詳細・保健センター管理係 ☎ 391-8036

◎ 11月 献血バスひまわり号巡回日程

| 日 | 時 | 場 所 |
|-------|-------------|---------------------------------------|
| 1(日) | 9:30～16:30 | イオン江別店(幸町35) ※12:00～13:30は昼休み |
| 5(木) | 10:00～13:00 | 王子エフテックス(江別工場(王子1)) |
| | 14:30～16:30 | 友愛記念病院(新栄台46-1) |
| 8(日) | 9:30～16:30 | イオンタウン江別(野幌町10-1) ※12:00～13:30は昼休み |
| 12(木) | 9:30～11:30 | 草野作工(上江別西町16) |
| | 12:00～13:30 | 野幌郵便局(野幌町68-5) |
| 20(金) | 15:00～16:30 | J A道央 のつぼろ支所(野幌町33-1) |
| | 9:30～16:30 | 江別市役所(高砂町6) ※11:00～12:15は昼休み |
| 25(水) | 10:00～11:30 | 北海道電力(総合研究所(対雁2-1)) |
| | 12:00～13:30 | 江別郵便局(王子16-15) |
| | 15:00～16:30 | 溪和会江別病院(代々木町81-6) |



※当日の輸血用血液の在庫状況によっては、400ml献血のみの受付となります。

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 |
|---------|--|---|
| 11/1(日) | □たぐち内科クリニック 元町21-12 ☎389-7855 | □溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111 |
| 3(火・祝) | □溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町81-6 ☎382-1111 □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) |
| 8(日) | □はまもと内科クリニック 上江別東町4-27 ☎788-7636 | □溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111 |
| 15(日) | □溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町81-6 ☎382-1111 ■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 |
| 22(日) | ■江別市立病院 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) | □おくの内科胃腸科クリニック 野幌町26 野幌マ イカル 4階 ☎381-0501 | □溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111 |
| 29(日) | □江別内科クリニック(内科のみ) 元江別本町35-2 ☎381-8900 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町3 ☎386-5303 | □江別谷藤病院 幸町22 ☎382-5111 |
| 12/6(日) | ■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) | □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7:00)

●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

暮らし

▶ 税務相談 (要予約) :

11/18 (水)、12/16 (水) 13:00 ~ 16:00 市民税課 ☎ 381-1012
※ 予約は前月の1日から受付。

▶ 一般相談 : 月 ~ 金曜日 8:45 ~ 17:15 市民相談所 ☎ 381-1021

▶ 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 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



健康

▶ 心の健康相談 (要予約) : 11/12 (木) 13:30 ~ 16:00 江別保健所 ☎ 383-2111 ※ 予約は前日 12:00 までに。精神科受診歴のある方は要相談。

▶ 女性の健康相談 (要予約) : 11/10 (火) 13:30 ~ 15:30 江別保健所 ☎ 383-2111 ※ 予約は前日 16:00 までに。秘密厳守。

▶ へるすあっぷ (生活習慣病予防) 相談 (要予約) : 11/9、16、30 いずれも月曜日 10:00 ~ 12:00 保健センター ☎ 385-5252

▶ 親子健康相談 : 11/18 (水) 9:30 ~ 11:00 保健センター ☎ 385-5252

▶ 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

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

▶ 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 : 月 ~ 金曜日 9:00 ~ 17:00 子育て支援課 ☎ 381-1236

▶ ひとり親・家庭相談 : 月 ~ 金曜日 9:00 ~ 17:00 子育て支援課 ☎ 381-1236

▶ 教育相談 (要予約) : 11/10、17、24 いずれも火曜日 10:00 ~ 12:00 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

▶ 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



福祉

▶ 認知症の悩みごと相談 :

水・木曜日 10:00 ~ 15:00 いきいきセンター さわまち ☎ 387-5657。木曜日 10:00 ~ 15:00 総合社会福祉センター ☎ 389-7830

▶ 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、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、月 ~ 土曜日 9:00 ~ 17:40 野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940、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

▶ 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

▶ 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) : 11/12 (木)、26 (木) 13:00 ~ 15:00 市民相談所 ☎ 381-1021
※ 申込は、月初め平日初日 8:45 から電話で受付。各相談日先着5名。

▶ 人権相談 : 11/19 (木) 13:00 ~ 15:00 市民相談所 ☎ 381-1021

▶ 行政相談 : 11/26 (木) 13:00 ~ 15:00 市民相談所 ☎ 381-1021 ※ 当日随時受付

その他

▶ 若者就労相談 (要予約) : 1日 4人まで。11/13 (金) 野幌公民館、20 (金) 大麻公民館、27 (金) コミュニティセンター。いずれも 10:00 ~ 16:00。申込・詳細… 若岩沢地域若者サポートステーション ☎ 0126-25-0601 (火 ~ 土曜日 10:15 ~ 17:15)

▶ 犯罪被害者相談 : 月 ~ 金曜日 8:45 ~ 17:15 市民生活課 ☎ 381-1093 ※ 秘密厳守

お詫びと訂正

広報えべつ 10月号 4ページ左下に掲載していますマイナンバーコールセンター (全国共通ナビダイヤル) の電話番号に誤りがありました。

お詫びしますとともに、次のとおり訂正いたします。

マイナンバーに関するお問い合わせは、
マイナンバーコールセンターへ

(全国共通ナビダイヤル)

☎ 0570-20-0178

江別市立病院 今日の養生ばなし No. 271

レジリエンスの意味

精神科主任部長 宮本真希守

近年、精神疾患の予防や回復の重要な因子としてレジリエンスという概念が注目されています。

レジリエンスとは「精神的な回復力・しなやかさ」「精神的な防御力や抵抗力」という意味で用いられています。同じような精神的ストレスを受けても、精神疾患にかかる人もいればかからない人もいます。また、同じ精神疾患にかかって同じような治療を受けても早く治る人もいればなかなか治らない人もいます。

この違いがレジリエンスにあると言われていました。同じ精神的ストレスを受けてもレジリエンスの高い人が精神疾患にかかりにくく、仮にかかっても治りやすいと考えられています。

レジリエンスに遺伝的要素・生まれつきの能力が関与していることは確かですが、私たち精神科チームと患者さん

の共同作業でレジリエンスを獲得することができます。薬物療法だけでは限界があることはすでに周知の事実です。それ以外のレジリエンスを念頭に置いた精神療法・精神リハビリテーションがとても重要になってきます。

まず、患者さんに回復への希望をもってもらいます。そのためには、その精神疾患についての正しい知識と治療の方法についての情報を共有するという、双方の努力が必要となります。また、その精神疾患の引き金となったストレスや、再発につながりそうなストレスについて時間をかけて検証し、その情報を患者さんと治療チームで十分に共有していきます。そして、そのストレスを体験したときにどのように対処し回避できたかという共同作業の過程で双方が学んだことを生かし、より良い対処法を患者さんが身につけられるようにしていきます。

そして、何よりも大事なことは、回復過程や回復した後も、困ったときには一人ではないという体験をしてもらうため、患者さんのニーズに合わせて治療チームが地域の様々なサポーターや復帰する職場と繋がり、いつでも患者さんが助けを得られる体制をつくることだと、私は考えます。