

各種がん検診、送迎バス検診などは、「広報えべつ 10月号」折り込みの「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 へ。

保健・健康

歯科相談・フッ素塗布

日時…1月11日(水)、27日(金)
13:00～15:00

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(若草町6-1) ☎ 385-5252



1月 献血バスひまわり号巡回日程

日 時	場 所
3(火) 9:30～16:30	イオン江別店(幸町35) ※12:00～13:30は昼休み
18(水) 10:00～17:00	酪農学園大学(文京台緑町582) ※11:00～12:15は昼休み
20(金) 10:00～17:00	札幌学院大学(文京台11) ※11:00～12:15は昼休み



※当日の輸血用血液の在庫状況によっては、400mlのみの受付となります。

がん検診、受けましたか？ 無料クーポンを利用しましょう

無料クーポンの有効期限は **2月28日(火)まで**

がんは日本人の総死亡人数の約3割を占めています。がんで命を落とさないためには、早期発見・早期治療が重要です。

お配りしたがん検診無料クーポン券の有効期限が近づいています。ぜひこの機会に受診しましょう。

平成28年4月20日時点で江別市に住民登録のある右表の方に対して、子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス検診のクーポン券(受診票)を6月上旬に送付しています。対象の方で、届いていない場合は保健センターまでご連絡ください。検診実施医療機関などの詳細は市ホームページをご覧ください。詳細…保健センター(若草町6-1) ☎ 385-5252

平成28年度検診無料クーポン券対象者

※年齢は平成28年4月1日現在の年齢です。
平成28年4月2日以降に下記の各年齢に達した方は対象外となります。

子宮頸がん	①20歳の女性 ②平成23年4月1日から平成28年3月31日の間に市の子宮頸がん検診を未受診の25、30、35、40歳の女性
乳がん	①40歳の女性 ②平成23年4月1日から平成28年3月31日の間に市の乳がん検診を未受診の45、50、55、60歳の女性
肝炎ウイルス	これまで市の肝炎ウイルス検診を未受診の40、45、50、55、60、65歳の男性及び女性

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。新聞紙面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
1/1(日・祝)	□みはらしクリニック 元江別 890-15 ☎ 384-3184 □溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
2(月・振休)	□高橋内科医院(内科のみ) 大麻扇町 3 ☎ 386-5222 □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) 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
3(火)	□はまもと内科クリニック 上江別東町 4-27 ☎ 788-7636 □野幌病院(内科のみ) 野幌町 53 ☎ 382-3483	□野幌病院 野幌町 53 ☎ 382-3483
8(日)	□江別循環器(内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3 ☎ 386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
9(月・祝)	□友愛記念病院(内科のみ) 新栄台 46-1 ☎ 383-4124 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
15(日)	□たぐち内科クリニック 元町 21-12 ☎ 389-7855 □松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別メディカル 3F ☎ 384-8819	□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)
29(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 2F ☎ 385-6782	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
2/5(日)	■平賀内科クリニック 野幌東町 26-26 ☎ 382-5989 (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	□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)

●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

※祝日は休みます。

暮らし

▶**税務相談**（要予約）：1/18（水）、2/15（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 市役所本庁舎1階 市民相談所 ☎ 381-1021

▶**家庭生活悩みごと相談**：毎週月曜日 10:00～15:00 総合社会福祉センター ☎ 385-1234、毎週水曜日 10:00～15:00 にここ相談室（総合社会福祉センター内） ☎ 389-7830、毎週木曜日 10:00～15:00 市役所大麻出張所 ☎ 382-4855

▶**悩みごととテレホン相談**：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～金曜日 9:00～17:00 市役所第二別館2階 江別市消費生活センター ☎ 381-1026、1/13（金）、1/27（金）10:00～16:00 市役所大麻出張所 ☎ 382-4855

健康

▶**女性の健康相談**（要予約）：1/10（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。

▶**心の健康相談**（要予約）：1/13（金）13:30～16:00 江別保健所 ☎ 383-2111 ※予約は前々日12:00までに。精神科受診歴のある方は要相談。

▶**へるすあっぷ（生活習慣病予防）相談**（要予約）：1/16、23、30、2/6 いずれも月曜日 10:00～12:00 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

▶**親子健康相談**：1/18（水）9:30～11:00 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

▶**子育て支援コーディネーター**：月～金曜日 10:00～16:00 子育て支援室内 ☎ 381-1126

▶**教育相談**（要予約）：1/24、31 いずれも火曜日 10:00～12:00 青年センター2階 サークル室3 ※臨床心理士（スクールカウンセラー）が相談に応じます。

申込・詳細…教育支援課 ☎ 384-7830

▶**いじめ・不登校相談**：月～金曜日 10:00～17:00 教育支援課 ☎ 382-4044

▶**子ども電話相談**：月～金曜日 10:00～17:00 教育支援課 ☎ 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**：毎週水・木曜日 10:00～15:00 いきいきセンターさわまち ☎ 387-5657、毎週木曜日 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（いきいきセンターさわまち内） ☎ 802-5004

行政・法律

▶**法律相談**（要予約）：

1/12（木）、26（木）13:00～15:00 市役所本庁舎1階 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**：1/19（木）13:00～15:00 市役所本庁舎1階 市民相談所 ☎ 381-1021

※当日随時受付

▶**行政相談**：1/26（木）13:00～15:00 市役所本庁舎1階 市民相談所 ☎ 381-1021

※当日随時受付



その他

▶**金融相談**（要予約）：1/17（火）10:00～15:00 江別商工会議所 ☎ 382-3121

▶**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

▶**若者就労相談**（要予約）：各日6名まで。1/13、20、27 いずれも金曜日 10:00～16:00 野幌公民館、1/17、24、31 いずれも火曜日 10:00～17:00 市民活動センターあい、2/3（金）10:00～16:00 中央公民館 申込・詳細…岩見沢地域若者サポートステーション ☎ 0126-25-0601（月～金曜日 10:15～17:15）



江別市立病院

ご存じですか？「季節性感情障害」

精神科部長 齊藤 恵一

すっかり寒くなり、風邪などひいていませんか？。身体の調子を崩すと、気分が落ち込んだり、不安が強くなったりと、精神的な調子も崩すことが多いように感じます。精神科医が言うのも変かもしれませんが、うがい手洗いなどの風邪予防をしっかり行ってほしいと思います。

さて、今回は「季節性感情障害」について取り上げたいと思います。この病気は、季節に依存した周期で起こる感情の障害の一つで、明らかな社会的、心理的な原因が無いのに、ある季節にのみ体のだるさや疲れやすさ、気分の落ち込みなどの症状が出る病気です。主に冬季に抑うつ、倦怠感、意欲の低下、過眠、過食などの症状が見られますが、患者さんの大部分は、それ以外の季節では症状が自然に改善し健康な状態であることが多い

と言われます。一方で夏季には気分の高揚、食欲の低下、不眠などの症状が現れることがあります。また、梅雨どきなどほかの季節に発症することもあります。

冬季を中心に発症し、高緯度地域で発症率が高いことから、日照時間の季節的な変化に原因があると考えられていますが、結論はまだ出ていません。治療法としては、日光浴などの光療法や抗うつ薬などの薬物療法があります。

精神的に健康な方でも、多かれ少なかれこの病気のような傾向が見られます。また、季節だけでなく例えば天気が悪くて雨が降ると抑うつ症状が強くなったり、1日の中でも夕方になると不安や焦燥感が増すケースもあります。これらは、思った以上に人間が自然から影響を受けていることを教えてくれますし、逆に人間らしい反応とも言えます。

症状が気になる方は精神科を受診して相談してみてください。また、受診しなくても、ある時期ある時間帯に気分的に調子が悪いとき、「もしかしたら気候が原因のひとつかも」と思い出し、それが精神的な余裕につながればと思います。