

# 健康だより



8月20日(月)

10:00~11:30

会場 市民体育館

野幌地区地域健康づくり推進委員会主催

健康づくり教室

覚えようE-リズムで手軽に健康づくり



江別オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」の基本編を学びます。リズムに乗って体を動かすことで、気軽に有酸素運動が行えます。申込不要、9:50までに直接会場へ。※必ず市民体育館の駐車場を使用してください。

講師 地域ウエルネス・ネット フィットネスインストラクター

持ち物 上靴(必須)、外靴を入れる袋、タオル、動きやすい服装、飲み物。

料金 100円(傷害保険料を含む)

【詳細】保健センター ☎ 382-5252 FAX 385-8130

## 血圧コントロール教室

意外と知らない正しい血圧の測定方法や、血圧安定のために効果的な生活習慣・減塩のポイントについて学びます。

対象 ①江別市国保加入者 ②昨年度または今年度、特定健診を受診している ③高血圧や減塩について関心がある

上記のすべての条件を満たし、過去に受講したことがない方。先着30名。無料

日時 9月20日(木)、10月4日(木) 9:30~12:00 ※2回とも参加できる方

会場 保健センター3階

申込方法 8月13日(月)~9月5日(水)に電話が直接申し込み。

【申込・詳細】国保年金課国保健診係

☎ 385-4620



## 健康セミナー

「高齢者の筋力低下を予防しよう

～食生活と運動について～」

どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。申込不要、直接会場へ。無料

講師 特定行為に関わる研修修了看護師 須摩奈津子

日時 8月21日(火) 11:00~11:45

会場 市立病院2階講義室

【詳細】市立病院看護管理室 ☎ 382-5151

## 糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話。どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

申込不要、直接会場へ。無料

日時 8月8日(水) 15:00~16:00

・糖尿病はどんな病気?(田中総合内科医師)

※8月からは、月1回(第2水曜日)の開催となります。

会場 市立病院2階講義室

【詳細】市立病院栄養科 ☎ 382-5151

## エキノコックス症検診

日時 8月29日(水)、30日(木)、31日(金)

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。予約不要、当日直接保健センターへ。無料

※同会場で、はつらつ検診を実施しています。

【詳細】保健センター

☎ 385-5252 FAX 385-8130



## 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
8/5(日)	<input type="checkbox"/> 北町クリニック(内科のみ) 大麻北町607-2 ☎ 386-2160 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111
11(土・祝)	<input type="checkbox"/> 内科循環器科白樺通りクリニック(内科のみ) 野幌若葉町40-11 ☎ 383-7111 <input type="checkbox"/> おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町3 ☎ 386-5303	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
12(日)	<input checked="" type="checkbox"/> むらかみ内科クリニック 大麻新町7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30~17:00)	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
19(日)	<input type="checkbox"/> 江別内科クリニック(内科のみ) 元江別本町35-2 ☎ 381-8900 <input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院(小児科のみ) 若草町6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30~17:00)	<input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院 若草町6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30~翌朝 8:30)
26(日)	<input type="checkbox"/> ささなみ内科クリニック 野幌町66-2 ☎ 382-3373	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
9/2(日)	<input type="checkbox"/> 緑苑クリニック(内科のみ) 野幌末広町2-12 ☎ 381-6490 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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 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



自然の中で、のびのびと学ぶ  
**野幌小学校**

**小規模特認校とは**

通常の通学区域に関わらず、江別市全域どこからでも通うことができる制度で、江別市では、雄大な自然環境を生かした野幌小学校のみが指定されています

**きめ細かな指導で、学力の向上**

少人数の特徴を生かした、きめ細かな指導が可能で、夏・冬休みには「学習広場」で苦手を克服します。少人数なので多くの活躍の場・発表の場があり、コミュニケーション能力を高めます。

**豊かな自然のなかで、元気に学ぶ**

野幌原始林の豊かな自然を活用し、「遠足」・「原始林スクール（宿泊学習）」を実施。休み時間や体育の授業で「体力を高める運動」を計画的に実施しています。

**縦割り班で思いやりの心が育つ**

上級生が下級生をやさしく見守る学校です。全校給食、縦割り班清掃でも異なる学年の児童と一緒に過ごします。



**入学児童を募集します**

平成 31 年度に入学予定の新 1 年生 16 名程度とその他の学年で若干名の児童を募集します。  
※希望者多数の場合は、抽選で入学者を決定

**入学条件**

小規模特認校での就学および通常学級での学習や活動ができる心身の状態であること。登下校時の安全の確保など、保護者の責任のもと通学できること。

**学校説明会**

**8/24 (金)** 第 1 部 14 時～  
第 2 部 18 時～

会場 **野幌小学校** (西野幌 252)

申込不要ですので、直接学校にお越しください。  
※第 1 部、第 2 部とも同内容。  
**〔詳細〕** 野幌小学校 ☎ 382-2151 または  
学校教育課 ☎ 381-1058

**編集後記 担当者の二ぼれ話**

▶今月号の特集を担当しました。表紙の写真は認知症カフェの様子です。カフェというだけあり、この日はマンデリン豆を使った本格的なコーヒーと、紅茶、カフェオレが振舞われていました。皆さんの素敵な笑顔に、私もほっこり優しい気持ちになれました。困

▶野幌小学校の原始林スクール取材しました。学校内にテントを立て、キャンプする一大イベントです。私も夜の肝試しに子どもたちと参加させてもらいました。怖かったのか一緒にグループの子がライトを持ってダッシュで逃走…。切ない夏の思い出です。罫

今月の一枚

