



健康づくりイベント

【詳細】保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

E-リズム“基本編”エンジョイコース

基本編を復習しながら楽しむ、基本編経験者向けコース。
申し込み不要、9:50 までに直接会場へ。無料
日時 7月23日(火) 10:00～11:30
会場 野幌公民館
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
対象 E-リズム基本編の経験者
持ち物 運動靴、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

えべつ市民健康づくりプラン 21

健康づくり教室

筋トレ・ストレッチとE-リズム基本編で気軽に健康づくり

軽くウォーミングアップの後、江別オリジナル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。申し込み不要、9:50 までに直接会場へ。料金 100 円(傷害保険料含む)
日時 8月5日(月) 10:00～11:30
会場 市民体育館 ※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、飲み物、動きやすい服装
主催 野幌地区地域健康づくり推進員会

糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話をします。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。申込不要、直接会場へ。無料
日時 7月10日(水) 15:00～16:00
・お菓子のこがポイント(多田 薬剤師)
・糖尿病腎症のおはなし(山村 内科医師)
会場 市立病院 2階講義室
【詳細】市立病院栄養科 ☎ 382-5151 (内線 6821)

エキノコックス症検診

日時 7月19日(金)、20日(土) 8:00～11:00
7月29日(月)、30日(火) 6:30～10:30
(19、20日はレディース検診のため、原則女性のみ)
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、当日健康保険証を持参し、直接保健センターへ。無料 ※同会場でがん検診を実施しています
【詳細】保健センター ☎ 385-5252

健康セミナー

～腰痛予防と体操の話～
どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。申込不要、直接会場へ。無料
講師 奥山広章 理学療法士
日時 7月16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 (内線 2107)



ちょこっと 毎月、かんたんな手話をご紹介します。

手話 Vol.2 こんにちは

右手の人指し指と中指を重ね、額の中央に当てます。



両手の人指し指を立てて向かいあわせ、そのまま両手の指先を曲げます。



【詳細】障がい福祉課 ☎ 381-1031

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
7/7 (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)	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
14 (日)	□ たぐち内科クリニック 元町 21-12 ☎ 389-7855	□ 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
15 (月・祝)	□ 北町クリニック (内科のみ) 大麻北町 607-2 ☎ 386-2160 □ 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
21 (日)	■ 江別市立病院 (内科・小児科) 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)
28 (日)	□ みはらしクリニック 元江別 890-15 ☎ 384-3184	□ 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
8/4 (日)	□ 溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □ よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□ 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 【さんぷきゅうきゅう】 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

● 情報図書館開館 30 周年特別企画 ●

あなたの 1冊を 見つけよう

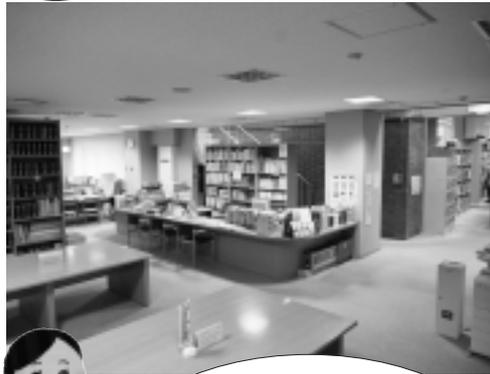
vol.1

情報図書館は今年開館 30 周年を迎えます。30 周年を記念して、情報図書館の見どころや注目情報をお伝えします。さあ、あなたにぴったりの 1冊を見つけないませんか。

[\[詳細\]](#) 情報図書館 ☎ 384-0202

注目
SPOT

第 1 回は… レファレンスルームをご紹介します



情報図書館本館の奥に「レファレンスルーム」があるのをご存じでしょうか？見たことはあっても、「入っていいのかな…」と遠慮されている方もいるかもしれません。

ここには専門の司書が常駐しています。司書に知りたい事を質問いただき、関連書籍を紹介するといった調べ物のお手伝いをしています。

こんな事聞いていいの？と思わずに、気軽にご利用ください。



こんなキーワードでも…
「上手に豆を煮る方法」
「ほどけにくいロープの結び方」
「読み聞かせにお勧めの本」
関連する資料をお探しします！

とても便利だね！
わからないことは
聞いてみよう



開館 30周年記念イベント開催!!

▼ えほん選手権 in 情報図書館

図書館職員思い出の 1冊を展示します。
お気に入りを見つけて投票してください。
展示期間 7/20(土)~8/3(土) 10:00~17:00
おはなし会 8/3(土) 11:00~12:00

▼ 作ってふしぎ!? トリックアート工作会

日時 8/2(金) 11:00~ 12:00 協力/あかね書房
対象 小学生(定員:先着 25名)
申込方法 7/9(火)~7/14(日)に本館へ直接申込。

▼ 大人のおはなし会

日時 8/3(土)13:30~15:00 協力/うるうる亭
シアターとんとん
演目 「おとなになれなかった弟たちに…」
「したきりすずめ」ほか

▼ つくってあそぼう! ~縁日屋台~

日時 8/3(土)13:30~14:00

▼ 図書館の裏側を公開! 書庫たんけんツアー

日時 8/3(土) ①15:00 ②15:20 ③15:40 全3回
各回先着10名 15分程度

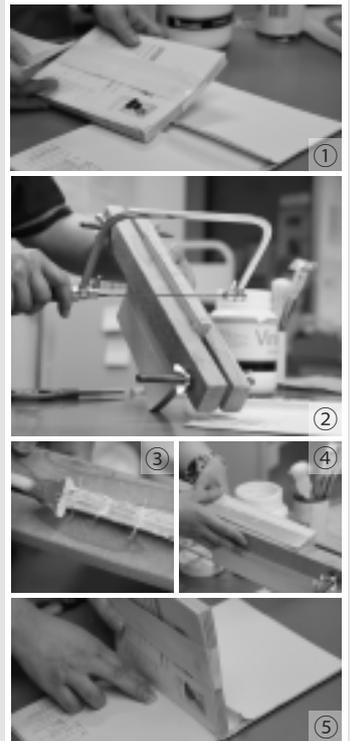
一息 破れた本も元どおり!? コラム 司書の補修術

多くの人にたくさん利用される図書館の本はどうしても早く傷んでしまいます。ページがはずれたり、破れたり…。そんな壊れてしまった本は図書館職員が修理をしています。職員の目標は直した所がわからないくらいきれいに直すこと!今回はその一部を紹介します。

表紙と中身がはずれてしまった本(写真①)は、糸のこで中身の背表紙部分に溝をつけ(写真②)、そこに固定用の麻繊維を埋め、製本用ボンドと寒冷紗(布)で固定し(写真③④)、乾燥させてから表紙と合体させます(写真⑤)。

私たちは快適に読んでもらうため日々補修術を研究していますが、それでも直せない本もあります。それは、水濡れ、シミ、書き込みなど、ページそのものが傷んでしまった本です。

図書館の本はどうぞ大切にご利用ください。



編集後記 担当者のこぼれ話

▶ 図書館で本の修理を見てきました。昔は家庭でも修理できるものが多かったのですが、うちではじいちゃんが壊れたものを直してくれました。本もその一つで、仕上がりの良さに、すごいなじいちゃんと感じたのを今でも覚えています。本のカバーは上下逆さまに付いていましたが。☹

▶ 今回の特集はパン。取材ではいろいろなパン屋さんや、パンに関わる人にインタビューしましたが、みなさんに笑顔で受け入れていただきました。本当にありがとうございます。今月の広報ホームページ版の写真はカラーで掲載していますので、ぜひご覧ください! ☺



表紙のパンはチョコで絵を描いていました ☺