

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経験者向けコースです。申し込み不要、9:50 までに直接会場へ。無料

日時 10月18日(金) 10:00～11:30

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

会場 大麻体育館

持ち物 運動靴(必須)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

〔詳細〕保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130



ちょこっと 毎月、かんたんな手話をご紹介します

手話 Vol.5 江別

左手全指を折り曲げ正面に向けます。これは、指文字の「エ」を表します。軽く曲げた右手を左手親指側から右方向に動かし、「別れる」を表現します。



〔詳細〕障がい福祉課 ☎ 381-1031

子宮頸がん HPV 自己採取検査

子宮頸がんの原因となる HPV (ヒトパピローマウイルス) の感染を自分で調べる検査です。婦人科の受診に抵抗がある方や、仕事や育児で時間の都合がつかず、検診を受けられない方におすすめです。対象の方には個別に案内を送付します。

対象 ①令和元年度子宮頸がん検診無料クーポン対象者のうち8月末で未利用の方。②平成7、5、1年、昭和61、57年生まれで、平成27年度以降、市の子宮頸がん検診未受診の方。

詳細は右のQRコードから市ホームページをご確認ください。



〔詳細〕保健センター ☎ 385-5252

市立病院の健康教室 無料

申し込み不要、市立病院2階講義室へ直接お越しください。

糖尿病教室 10月9日(水) 15:00～16:00

・糖尿病にならないために、糖尿病になってしまったら… (青木 循環器内科医師)
・血糖値を上げにくい食事のコツ (山口 管理栄養士)

※都合により内容が変更になる場合があります

〔詳細〕栄養科 ☎ 382-5151 (内 6821)

健康セミナー 10月15日(火) 11:00～11:45

・知って守ろう自分の身体～何が違うの？
感染症の原因と予防～ (森山 感染管理認定看護師)

※同日開催第4回世界手洗いの日イベント (正面玄関ホール 9:00～15:30)

〔詳細〕看護管理室 ☎ 382-5151 (内 2107)

高齢者インフルエンザ予防接種

期間 10月15日(火)～12月27日(金) (休診日を除く)

対象 接種希望の市民で以下の①か②に該当する方。①接種当日65歳以上の方。

②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がある方 (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)

※非課税世帯や生活保護世帯の方は無料。(証明書等を受診時に提示してください)。

申込方法 各医療機関に直接申し込み。事前予約制。実施機関はお問い合わせください。

〔詳細〕保健センター管理係 ☎ 391-8036

※市立病院での高校生以上のインフルエンザ予防接種は、市立病院で治療継続中の方に限ります。詳細は市立病院医事課 ☎ 382-5151 へお問い合わせください。

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。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) までお問い合わせいただくか、新聞紙上または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
10/6 (日)	□ 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
13 (日)	□ 江別内科クリニック (内科のみ) 元江別本町 35-2 ☎ 381-8900 □ 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
14 (月・祝)	□ ささなみ内科クリニック 野幌町 66-2 ☎ 382-3373	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
20 (日)	□ 高橋内科医院 三番通りクリニック (内科のみ) 大麻ひかり町 32-1 ☎ 387-7788 ■ 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)	■ 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
22 (火・祝)	□ 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 □ 松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別メディカルビル 3階 ☎ 384-8819	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
27 (日)	■ 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)	□ 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
11/3 (日・祝)	□ 溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □ 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	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
4 (月・振)	■ 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)	□ 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111

● 北海道産婦人科救急電話相談 ☎ 290-3299 【さんぶきゅうきゅう】 (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



新聞や雑誌などの紙類、フライパンなどの金属類は、地域の集団資源回収に出しましょう。集団資源回収は指定ごみ袋やごみ処理券を
使わずに出すことができます。※回収日は自治会や学校などで異なります。【詳細】減量推進係 ☎ 383・4211

△ごみの直接持ち込み

環境クリーンセンターは週末、連休などは大変混雑します。ごみステーションや大型ごみ収集を利用できる場合は、そちらをご利用ください。
【受入可能日時】1/1～3までを除く9時～12時、13時～17時(12時～13時は受入不可)
【詳細】施設管理課 ☎ 383-4196

あなたは何問解ける!? ごみ出しクイズ!

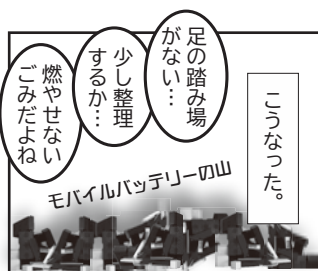
【詳細】廃棄物対策課指導係 ☎ 383-4217

Q1 庭木を剪定しました。切った枝は太いのですが「燃やせるごみ」に出せますか。

Q2 自宅アパートの敷地内で清掃活動をしました。集めた刈草は地域清掃ごみで出せますか。

A1 1本の直径が2cm以下のものは「燃やせるごみ」、2～10cm以内のものは「燃やせないごみ」の収集日に出しましょう。束にして出す場合は直径を50cm以下、最大辺を1m以下にし、ごみ処理券を貼ってください。一回に出せる量は4束、指定袋120Lまでです。直径10cm以上は専門業者または江別リサイクル事業共同組合へ依頼してください。

A2 アパート、マンション、道営・市営住宅など共同住宅の敷地内は公共の場所ではないため公共ごみ袋の使用はできません。街路樹や公園から飛散した落葉は地域清掃ごみとして収集します。
●4袋以下の場合→分別して収集日にごみステーションへ
●5袋以上→事前に廃棄物対策課に連絡してください



そんな私が完璧なモバイルバッテリーを求め続けたら



めざせ!! ごみ出しマスター

【詳細】廃棄物対策課減量推進係 ☎ 383-4211

私の名前は **茂場入留男**。何事も完璧主義な私は昨年の地震でブラックアウトを経験してからの、停電対策にも余念がない



出す時は金属端子部分をビニールテープで覆って

濡れないように口をぎゅっと縛る

半透明か透明の袋

乾電池は一緒にOK

セロハンテープはダメ!

リサイクルマークがついていれば

※危険ごみの日に「ごみステーション」に出せるよ!

Li-ion
リチウムイオン電池

Ni-MH
ニッケル水素電池

Ni-Cd
ニカド電池

※収集日カレンダーで確認してください

編集後記 担当者のこぼれ話

▶今回、地震災害に備えるページを担当しました。自分を振り返ってみると、ブラックアウトから半年くらいは水と食料を準備していたのですが、いつの間にかなくなっていました。いつからでしょう…あ、春にキャンプに持って行っからだ!速やかに補充しなくては…

▶マイナンバーカードがあるとコンビニで住民票などが取れるって皆さんは知っていましたか?市役所の窓口は同僚がいっぱいで行きにくい私にとってすごく役立つサービス!でも、実はマイナンバーカードを持ってないんです。なので、これを機に申請してゲットします!

読者の声

高齢化社会と言われていますが、9月号の特集を読み、地域で活躍している高齢者がたくさんいると改めて感じました。私の周りにも92歳で毎朝ラジオ体操のリーダーを務めてる方がいますよ。



ご紹介のあった
佐久間辰雄さん (92歳)