



冬に向けて体力をつけませんか？

健康づくり教室

〔詳細〕 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

えべつ市民健康づくりプラン 21

基本方針

- ・生活習慣病を予防し悪化を防ごう！
- ・元気なえべつっ子を増やそう！
- ・健康づくりをしよう！

健康づくり教室

～筋トレ・ストレッチとEリズム基本編で手軽に健康づくり～

11月8日(金)

10:00～11:30

会場 野幌公民館ホール



筋トレ・ストレッチで軽くウォーミングアップの後、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。リズムに乗って気軽に有酸素運動を行いませんか。申込不要。9:50までに直接会場へ。

- 料金 100円(傷害保険料を含む)
 持ち物 動きやすい靴・服装、タオル、飲み物
 主催 野幌地区地域健康づくり推進員会
 共催 保健センター

やさしい筋トレ&ストレッチと体力測定

11月12日(火)

10:00～12:00

会場 青年センター



簡単な体力測定で現在の体力を確認し、家庭でもできる筋トレ・ストレッチを学びます。講師はスポーツ振興財団指導員。申込不要。9:50までに直接会場へ。

- 料金 100円(傷害保険料を含む)
 持ち物 上靴(必須)、バスタオル(マット代わり)、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物
 主催 江別地区地域健康づくり推進員会
 共催 保健センター

健康づくり講演会

無料

そのダイエット、本当ですか!?
 ～日本人のからだを考えた正しい食生活～



「お腹回りが気になりだしたらごはんを減らす」のは正しいことでしょうか？

雑誌やテレビで紹介されるダイエットを生理学的見地と日本人の特徴から解説します。正しいダイエットや健康的な食生活を一緒に考えませんか。申込不要。



小松信隆氏

日時 12月6日(金) 13:30～15:00

会場 野幌公民館

講師 株式会社ウェルネスプランニング
 札幌代表取締役 小松信隆 管理栄養士

〔詳細〕 保健センター ☎ 385-5252

市立病院の健康教室

無料

どなたでもお気軽に参加ください。
 会場 市立病院2階講義室



▼ 糖尿病教室

11月13日(水) 15:00～16:00

「運動療法のコツ」(山田 理学療法士)
 「糖尿病を持っている人の認知症予防」(山下 老人看護専門看護師)

※都合により内容が変更になる場合あり

〔詳細〕 栄養科 ☎ 382-5151 (内 6821)

▼ 健康セミナー

「知って安心! 医療費制度～高額療養費制度について～」(医事課 田ヶ谷 主任)

11月19日(火) 11:00～11:45

〔詳細〕 看護管理室 ☎ 382-5151 (内 2107)

エキノコックス検診

無料

エキノコックス症の早期発見、早期治療のために採血検診を行っています。予約不要。直接会場へお越しください。

対象 小学3年生以上の方

※過去に異常なしの方は5年に1度

会場 保健センター

日時 11月11日(月)～13日(水) 6:30～10:30

11月28日(木)～30日(土) 8:00～11:00

※28～30日はレディース検診のため、原則女性のみ

※健康保険証をお持ちください

※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

ちょこっと 毎月、かんたんな手話をご紹介します

手話 Vol.6 「元気」

両肘を胸のあたりで張り、両手を握って握りこぶしをつくります。

胸のあたりでこぶしを上下に2回動かします。



〔詳細〕 障がい福祉課 ☎ 381-1031



管理栄養士監修コラム

おいしく食べよう!

江別の野菜

かぼちゃ

本格的な冬を迎える季節になりました。寒くなると、風邪を引いてしまう方も多そうですね。そんなときにはかぼちゃがおすすめ。強い体をつくる栄養素がたっぷり含まれています。

●免疫力を高める!?

江戸時代より「冬至にはかぼちゃ」と言われますが、かぼちゃにはβ-カロテン、ビタミンE・C・B1・B2のほか、カリウムなどのミネラルも豊富に含まれています。なかでもβ-カロテンは目や皮膚、のどの粘膜の健康を守る働きがあり、がん予防や老化抑制のほか、感染予防、免疫力を高める効果があるので、この季節は積極的に食事に取り入れたいですね。

●気になるむくみ、高血圧にも

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、塩分の排出を促してくれるため、高血圧の予防効果が期待できます。みそ汁などの汁物には野菜をたっぷり入れて食べて食べると良いでしょう。



かぼちゃとお豆のスープ

野菜量 180g/1人分

材料(2人分)

- ミックスビーンズ 50g
- かぼちゃ 一口大 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- トマト 1個
- 水 120cc
- 油 小さじ1
- 固形コンソメ 1個
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①かぼちゃ、トマトは2cm角、玉ねぎは1cm角に切る
- ②鍋に油を熱しかぼちゃ、玉ねぎを軽く炒めミックスビーンズを入れて油をなじませる
- ③②にトマト、水、コンソメを加え柔らかくなるまで煮る
- ④塩こしょうで味を調える



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。詳しく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)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。

日程	内科・小児科	外科系
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
10(日)	□おくの内科胃腸科クリニック 野幌町 26 野幌メディカルビル 4階 ☎381-0501	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎382-5111
17(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(土・祝)	□緑苑クリニック(内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎381-6490 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎386-5303	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎382-5111
24(日)	□たぐち内科クリニック 元町 21-12 ☎389-7855 □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	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎382-5111
12/1(日)	□江別循環器(内科のみ) 中央町 1-1 ☎389-0810 ■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



電話相談

- 北海道産婦人科救急電話相談 <さんびきゅうきゅう>
☎290-3299 (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<内科・小児科>



診療時間 19:00～翌朝 7:00
(受付 18:30～翌朝 6:30)
錦町 14-5 ☎391-0022

年中無休