



冬を元気に過ごしませんか？

えべつ市民健康づくりプラン 21

健康づくりイベント

【詳細】保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

雪道ノルディックウォーキング

2月17日(月)

10:00~12:00

会場 青年センター



青年センター内でノルディックウォーキングの基本を学んだ後、四季のみち周辺を歩きます。ポール(スティック)は無料で貸し出します。ご自身でお持ちの方はご持参ください。申込不要。9:50までに直接会場へ。

※悪天時は室内で実施

講師 スポーツ振興財団指導員

料金 100円(傷害保険料含む)

持ち物 上靴(必須)、バスタオル(マット代わり)、汗拭きタオル、手袋、帽子、飲み物、暖かい服装と履きなれた外靴

主催 江別地区地域健康づくり推進員会

健康づくり教室 やさしい筋トレ・ストレッチと体力測定

2月27日(木)

10:00~11:40

会場 市民体育館



簡単な体力測定(握力、長座体前屈、開眼片足立ち)で現在の体力を確認したのち、家庭でもできる筋トレ・ストレッチを学びます。申込不要。9:50までに直接会場へ。

※お車で来場の方は、必ず市民体育館の駐車場を利用してください。

講師 スポーツ振興財団指導員

料金 100円(傷害保険料含む)

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

E-リズム“基本編”エンジョイコース

3月4日(水)

10:00~11:30

会場 青年センター



基本編を復習しながら楽しむ経験者向けのコースです。申込不要。9:50までに直接会場へ。

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

料金 無料

持ち物 運動靴(必須)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

体力づくり

3月6日(金)

10:00~12:00

会場 大麻体育館



室内でストレッチや簡単にできる筋力トレーニングの基礎を学びます。冬の間動かすことの少ない身体を春に向けて整えるための運動習慣を身につけます。

申込不要。9:50までに直接会場へ。

講師 スポーツ振興財団指導員

料金 100円(傷害保険料含む)

持ち物 上靴(必須)、バスタオル(マット代わり)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

主催 大麻地区地域健康づくり推進員会

市立病院の健康教室

無料

どなたでもお気軽にご参加ください。

会場 市立病院 2階講義室

▼糖尿病教室

2月12日(水) 15:00～16:00

「糖尿病で足を失わないために」(本間 看護師)

「糖尿病の検査値の読み方」(昆 臨床検査技師)

※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 (内線 6821)

▼健康セミナー

2月17日(月) 14:00～14:30

「くすりのリスク」(青木 循環器内科医師)

【詳細】 看護管理室 ☎ 382-5151 (内線 2107)

野菜たっぷり料理教室

野菜を食べて心もからだも元気になろうを

テーマに、身近な野菜を使っ

て、ニラと玉ねぎのチヂミ・

たっぷり野菜スープ・きゅう

りとレタスの韓国風サラダ・

青菜の塩にんにく炒めを作ります。講師は保

健センター管理栄養士、食生活改善推進員。



Ehetsu Vegetable Life

日時 3月4日(水) 10:30～13:30

(受付は10:10～)

料金 300円(当日支払)

会場 コミュニティセンター

持ち物 上靴、エプロン、三角巾、布巾、ハンカチ

【申込・詳細】 2月10日(月)～21日(金)に電話で申

し込み。先着25名。

保健センター ☎ 385-5252

ゲートキーパー研修会

無料

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や同僚、仲間など悩んでいる身近な人に気づいて声をかけ、話を聞いて、悩んでいる人を支えられるように学びます。

話すだけで悩んでいる人の気持ちは少し軽くなり、「どうしたの」と声をかけることで一緒に笑顔になれるかもしれません。

日時 3月10日(火) 14:00～16:00

会場 保健センター3階会議室

講師 札幌 CBT & EAP センター

中村 亨 副センター長

【申込・詳細】 要予約 3月2日(月)まで。

保健センター ☎ 385-5252



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 |
|---------|--|--|
| 2/2(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 |
| 9(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 |
| 11(火・祝) | □あさひ町南大通クリニック 朝日町 3-30 ☎ 383-9816 □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 | ■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30) |
| 16(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) |
| 23(日・祝) | ■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) □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 | □江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111 |
| 24(月・振) | ■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) □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303 | □溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 |
| 3/1(日) | □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 □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 |



●北海道産婦人科救急電話相談 <さんぷきゅうきゅう>
☎ 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

編集後記 担当者の二ぼれ話

▶成人式の写真撮影に行ってきました。希望に満ちあふれた若者たちを見てると、私も活力がみなぎって若返ってしまったようです。この間、喫茶店でコーヒーを飲んでいたら隣に座っていた大正生まれの女性から大学生に間違われてしまいました。まだまだです…

▼大麻銀座商店街で出店中の可愛井カフェでバブルワッフルを食べました。焼きたてのあったか、もちもちの生地と和風餡がナイスマッチ…! 香港発祥スイーツが見事に和風に変身しています。これは美味しいです!! 誰もが好きな味と食感なのは。次は何味にしようかな

ちょこっと かんたんな手話をご紹介します
手話 Vol.9 幸せ

右手であごをおさえて下へおろしながら閉じます。



【詳細】 障がい福祉課 ☎ 381-1031