



えべつ市民健康づくりプラン 21 健康づくり教室

やさしい筋トレ・ストレッチと体力測定

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。

◆ 共通事項

料金 100円 (傷害保険料含む)
申込・詳細 保健センター ☎ 385-5252

◆ 参加の際のお願い

新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。当日は必ず自宅で体温を計測し、受け付けでお知らせください。発熱や喉の痛み、風邪症状がある場合は参加を見合わせてください。



11/2(月)

10時～12時
市民体育館

定員 40名

持ち物 上靴(必須)、外靴を入れる袋、タオル、バスタオル(マット代わり)、飲み物、動きやすい服装

申込方法 10/12(月)～23(金)までに電話か直接申し込み

主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会

11/19(木)

10時～12時
青年センター

定員 30名

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

申込方法 11/4(水)～13(金)までに電話か直接申し込み

主催 江別地区地域健康づくり推進委員会

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2年度子宮頸がん検診無料クーポン対象者で未利用の方。
②平成6、2年、昭和62、58年生まれで、平成28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



高齢者インフルエンザ予防接種

期間 10/12(月)～12/28(月)(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)。
※感染症予防対策のため、受診の際はマスクの着用をお願いします。

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

10月
11月



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)

江別医師会 HP

日程	内科・小児科	外科系
10/4(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
11(日)	□友愛記念病院(内科のみ) 新栄台 46-1 ☎ 383-4124 □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
18(日)	□江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22 ☎ 382-5111 ■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)
25(日)	□はまもと内科クリニック 上江別東町 4-27 ☎ 788-7636	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
11/1(日)	□野幌病院(内科のみ) 野幌町 53 ☎ 382-3483 □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
3(火・祝)	□大麻内視鏡内科クリニック 大麻東町 31-1 ☎ 386-3366	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)

※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。



●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

予防接種は適切な時期に受けましょう。コロナ禍により定期予防接種の時期を逃してしまった場合は保健センター(☎ 385-5252)にご相談ください。

徹底調査

vol.3

子どものあそび場 「ぽこあぽこ」のいま！

このコーナーは広報広聴課が気になる話題をピックアップしてお伝えします
企画：広報広聴課 ☎ 381-1009



現在、市内の10,154人、市外からは38,085人のお子さんが「ぽこあぽこ」に登録しており、市内のお子さんは1歳から12歳までの大半が登録をしていることになります。

しかし、登録をしても、最近は新型コロナウイルス感染症が心配で利用に抵抗を感じている方や、「ぽこあぽこ」がよくわからなくて行きづらいと思っている方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は「ぽこあぽこ」のいま！を徹底調査します。

子育てひろば「ぽこあぽこ」とは…

大型遊具を備えた屋内遊戯施設（子育て支援センター）で、0歳から小学生の親子を対象に市内外を問わず誰でも無料で利用することができます。

※ 利用には登録が必要です（無料）



◇ 新型コロナウイルス感染症対策を、徹底しています！

「ぽこあぽこ」では新型コロナウイルス感染症対策として、利用人数や利用時間の制限、一部の遊具を使用禁止にするなどの措置をとっています。また、毎日12:30～13:30の間に施設内の清掃、消毒を行っています。子どもたちがよく触るおもちゃや遊具は、一つ一つ丁寧に消毒されていました。さらに、一部のおもちゃや絵本などは定期的に入れ替えて消毒を行う徹底ぶりでした。

また「ぽこあぽこ」に来ている利用者の皆さんも入館時に検温や手指の消毒を行ったり、保護者の方はマスクを着用するなど、新型コロナウイルス感染症対策に徹底している様子がかげえ、職員と利用者が一丸となり協力することで、安心して利用できる子どものあそび場が守られているのだと感じました。



◇ 実は多い、お父さんといっしょ！

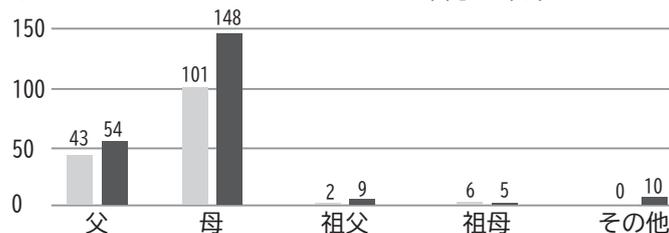
子育てひろばと聞くと、なんとなくお母さんが多いイメージはありませんか？

実は、そんなことはありません。平成31年2月の来場者数を見ると、約3割の利用者がお父さんなんです。

今まで行きにくいと思っていたお父さんはぜひ一度、足を運んでみてください。例えば、お母さんが買い物をしている間にお子さんと「ぽこあぽこ」で過ごすなんてのも良いですね。素敵なひとときになること、間違いなしです。



来館した保護者のグラフ
(平成31年2月7日～2月21日)



◇ 実際に利用している人の声を聞きました！



無料で利用できるため、最近は毎日利用している。幅広い年の子が遊べる遊具が多く、利用しやすい。



コロナ禍になり、始めの頃は行きづらさがあったが、対策がとられているので、利用するようになった。



コロナ禍によって子ども連れで行ける場所が限られる中、市内でこういう施設があって助かった。



お父さんが少ないなと思ったことはない。コロナ禍でも、利用することにあまり心配はなかった。

信用第一 の不動産取引
(株)不動産 きりん
 ショップ
FUDOSAN SHOP KIRIN
土地・建物・新築
 江別市幸町27-2 電話 383-4671

ワガママな **注文住宅**
きりんの家
 (株)不動産ショップきりん住宅事業部 TEL 383-4671