

# 健康だより

ちょこっと  
手話①

「ごめんなさい」

親指と人差し指で眉間をつまむ  
手を開き、指をそろえて上から  
下へ軽く下ろしながら頭を下げる



えべつ市民健康づくりプラン 21

事前申込制!

## 健康づくり教室

申込・詳細 保健センター ☎ 385-5252



### 雪道ノルディックウォーキング 定員 30名

※スティックの無料貸し出しあり。ポールをお持ちの方はご持参ください。  
※悪天時は室内で実施。

2/8(月)

10時～12時  
青年センター

持ち物 上靴(必須)、タオル、飲み物、手袋、  
帽子、暖かい服装と履きなれた外靴  
料金 100円(傷害保険料含む)  
申込方法 1/25(月)～29(金)に電話で申し込み  
主催 江別地区地域健康づくり推進員会

### 筋トレ・ストレッチとE-リズム 定員各40名

2/1(月)

10時～12時  
市民体育館

「簡単バージョン」

持ち物 上靴(必須)、タオル、飲み物、マスク、  
動きやすい服装  
料金 100円(傷害保険料含む)  
申込方法 1/18(月)～22(金)に電話で申し込み  
主催 野幌地区地域健康づくり推進員会

2/10(水)

10時～12時  
大麻体育館

「簡単バージョン」

持ち物 上靴(必須)、タオル、飲み物、マスク、  
動きやすい服装  
料金 100円(傷害保険料含む)  
申込方法 2/1(月)～5(金)に電話で申し込み  
主催 大麻地区地域健康づくり推進員会

令和3年  
1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
1/1(金・祝)	□あさひ町南大通クリニック 朝日町 3-30 ☎ 383-9816 □溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
2(土)	■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) □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(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
3(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)
10(日)	■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
11(月・祝)	□緑苑クリニック(内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 □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
17(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)
24(日)	□たぐち内科クリニック(内科のみ) 元町 21-12 ☎ 389-7855 □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
31(日)	□江別循環器(内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 □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

※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。



電話相談

- 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

認定補聴器専門店・全国補聴器販売店協会会員

札幌 江別 帯広

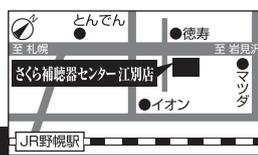
## さくら補聴器センター江別店

江別市幸町33-6須藤ビル1階

☎011-383-4133

営業時間/9:30～17:30(土曜日は15:00まで)  
定休日/日曜・祝日

http://www.sakura-hochouki.com



### 冬の杖

軽いワンタッチで滑り止め用爪を出し入れできます

### 羽毛ふとんの

リフォーム

200gの足し羽毛・ふとんの丸洗い

無料サービス

### 岸本ふとん店

大麻東町13-9(13丁目バス停前)

TEL 386-8322

◆健康づくり教室参加の際のお願い : 新型コロナウイルス感染拡大により、中止になる場合があります。当日は必ず自宅体温を計測し、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。



# 新型コロナウイルス関連情報

## PICK UP

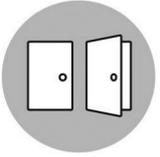
### 家庭内感染に要注意！ 感染防止のポイントは…

家庭内感染を防ぐためには、まず何よりも外出先での感染を防ぎ、家庭内にウイルスを持ち込まないことが重要です。外出先では3密(密閉、密集、密接)を避け、マスク着用の徹底や手洗いまたはアルコールによる手指消毒を行いましょう。

帰宅後すぐに手洗いするのももちろんのこと、外出時に触れる機会の多いスマートフォンなどにもウイルスが付着している場合がありますので、消毒用シートで拭くなどしてください。

また、発熱や咳など、感染が疑われる症状のある家族(以下、図中では「感染者」)がいる場合は次の8つのポイントに気をつけましょう。

### 新型コロナウイルスの感染が 疑われる人がいる場合の注意点

- |                                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><br>感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける | 2<br><br>感染者の世話をする人はできるだけ限られた方に | 3<br><br>できるだけ全員がマスクを使用    |
| 4<br><br>小まめなうがい・手洗い          | 5<br><br>日中はできるだけ換気をする         | 6<br><br>取っ手、ノブなどの共用部分を消毒 |
| 7<br><br>汚れたリネン、衣服を洗濯         | 8<br><br>ゴミは密閉して捨てる            |                                                                                                              |

出典：厚生労働省 画像制作：Yahoo! JAPAN (厚生労働省の資料を元に作成)

強い症状がある方や重症化しやすい方で症状がある方、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く方は『北海道新型コロナウイルス感染症相談センター』(☎ 0800-222-0018)に相談してください。

### 「江別市」の実感染者数が公表されないのはなぜでしょうか

感染者情報の公表は、法律に基づき都道府県知事の権限で行われています。そのため、感染された方の居住地などの情報はご本人の同意と公衆衛生上の必要性を精査し、道が判断しています。※市で保健所を設置している札幌市、旭川市、函館市、小樽市は当該市が判断し公表しています。

新型コロナウイルスに感染された方のうち居住地の公表に同意され、北海道が居住地を公表した場合は『江別市』として発表されますが、同意されなかった場合は『石狩振興局管内』として発表されます。居住市町村名が公表された場合でも「●●地区在住」といった居住地の詳細は、ご本人のプライバシーや大切な家族・友人、地区への誹謗中傷を避けるため公表されることはありません。

感染者に関する情報は、北海道で一元管理していますので、市では北海道から公表された江別市関連分の情報をお知らせしています。

### 中止・延期が決定したイベント

- 1/6 消防出初式【中止】
- 1/10 成人のつどい【延期※】  
※令和3年5月に延期予定
- 1/16 野幌地区アイスキャンドルイベント【中止】
- 2/6 えべつスノーフェスティバル【中止】
- 2/21 江北ふれあいまつり【中止】

### 使用済みマスクのごみ出しに注意

使用済みマスクは、市の指定ごみ袋に入れ、袋から飛び出さないように袋の口をきちんと縛って「燃やせるごみ」の日に出してください。発熱や咳などの症状がある方が使用したマスクやティッシュは、ポリ袋などに入れ袋の口を縛って密閉してから指定ごみ袋に入れるようご協力お願いします。

【詳細】 廃棄物対策課 ☎ 383-4217

**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



「えべつ応援商品券」の有効期限は令和3年1月31日まで。期限後は利用できませんので、お早めにご利用してください。また、商品券の払い戻しや返金はできませんのでご注意ください。祝日除く9時～17時 ※コールセンターは1月29日(金)をもって終了