



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



◆参加の際のお願い

当日は必ず体温を計測し、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感染拡大状況により、中止になる場合があります。

筋トレ・ストレッチと

“E-リズム基本編”を体験しよう

筋トレ・ストレッチでウォーミングアップ後、“E-リズム”の基本編を学びます。リズムによって体を動かすことで、気軽に有酸素運動ができます。定員は先着 30 名。

6/29(火)

10:00~11:40
大麻体育館

持ち物 上靴(必須)、汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、動きやすい服装
料金 100 円 (傷害保険料含む)
申込方法 6/9(水)~16(水)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

E-リズム “基本編” 体験会

初心者でも気軽に取り組めるリズムエクササイズです。リズムによって楽しく有酸素運動を体験してみませんか？定員は先着 30 名。

6/30(水)

10:00~11:30
大麻体育館

持ち物 上靴(必須)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
料金 無料
申込方法 6/17(水)~25(金)に電話で申し込み

E-リズム “基本編” エンジョイコース

“基本編”の経験者向けコースです。基本編を復習しながら楽しめます。定員は先着 30 名。

7/16(金)

10:00~11:30
大麻体育館

持ち物 上靴(必須)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
料金 無料
申込方法 6/28(月)~7/6(火)に電話で申し込み

～がん検診 無料クーポンご案内！～

日本人の 2 人に 1 人が、がんになる時代。がんなどで命を落とさないためには、早期発見・早期治療が重要です。対象者には、子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス検診のクーポン券(受診票)を 6 月中に送付します。この機会に受診しましょう。

詳細は、市ホームページ、江別けんしんだよりをご覧ください。

◆対象者

子宮頸がん…20 歳の女性

乳がん…40 歳の女性

肝炎ウイルス…これまで肝炎ウイルス検診を受けたことのない 40・45・50・55・60・65 歳の男性および女性

※いずれも令和 3 年 4 月 1 日現在の年齢

〔詳細〕 保健センター管理係 ☎ 391-8036

～風しん抗体検査料の助成～

先天性風しん症候群の予防のため、妊娠を希望する出産経験のない女性などに、風しん抗体検査料を助成します。

助成金額(限度額) ※いずれか 1 回のみ

EIA 法 6,790 円 HI 法 5,460 円

実施期間 令和 3 年 4 月 1 日～令和 4 年 3 月 15 日

申請方法 医療機関で検査を受けた後、北海道風しん抗体検査事業補助金交付申請書と領収書、住所を証明する書類の写しを令和 4 年 3 月 15 日までに保健所に提出
〔詳細〕 江別保健所 ☎ 383-2111

※昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性は「風しんの追加的対策」として検査と予防接種の料金助成があります。詳細は保健センター ☎ 391-8036 にお問い合わせください。

屋根・外壁リフォーム工事 専門業者の私たちにお任せください!

創業 53 年
屋根・外壁工事の

ご相談・お見積りは無料です



株式
会社

藤原板金

江別市江別太 686 番地 10
TEL.011-383-1293
http://www.yoiyane.com

江別の不動産の事なら 土地買取します

価格査定及び相談無料 信頼産業として創業 33 年

株式会社 三信不動産

TEL 011-382-8111 江別市野幌松並町 14-7

国道 12 号線沿い 時計台と大きな鳩のマークが目印です

※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。

シニア講座



シニア世代のいろは①

シニア世代にとって気になる「薬」についてのお話です。料金は無料。

日時 6月25日(金) 10:00～11:00
 会場 大麻公民館
 講師 札幌薬剤師会江別支部所属薬剤師
 定員 先着20名
 申込方法 6/11(金) 9:30から電話で申し込み
 (申込・詳細) 大麻公民館 ☎ 387-3315

介護予防教室シニアの元気アップ講座

いつまでも元気で、自分らしく暮らすために必要な運動、栄養、口腔ケア、認知症予防に関する知識を、専門職からの講話や実技指導を交えて学びます。

おおむね65歳以上の市民で2日間受講でき、過去1年受講歴のない方が対象。料金は無料。

7/5・12(月)

14:00～16:30
 勤労者研修センター

持ち物 筆記用具、眼鏡(必要な方)、マスク、動きやすい服装 定員先着20名
 申込方法 6/1(火)から電話で申し込み
 (申込・詳細) 江別第一地域包括支援センター ☎ 389-4144

7/14・21(水)

9:30～12:00
 大麻東地区センター

持ち物 筆記用具、眼鏡(必要な方)、マスク、動きやすい服装 定員先着25名
 申込方法 6/1(火)から電話で申し込み
 (申込・詳細) 大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100

6月
 7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
6/6(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □松尾こどもクリニック(小児科のみ)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
13(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
20(日)	□江別循環器(内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 □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	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
27(日)	□高橋内科医院(内科のみ) 大麻扇町 3-7 ☎ 386-5222 □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
7/4(日)	□北町クリニック(内科のみ) 大麻北町 607-2 ☎ 386-2160 □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> (年中無休)

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

※発熱感冒症状のある方は、来院前にお電話でご連絡ください。

いま、ほしくなるベッド
 やがてほしくなるベッド



江別で初の取り扱い パラマウントベッド「インタイム1000」詳しくは店頭にて

羽毛ふとんの
 リフォーム

完全
 乾燥 ふとん丸洗い 自宅まで集配に
 お伺いします

200gの足し羽毛・ふとんの丸洗い

岸本ふとん店

無料サービス

大塚東町13-9(13丁目バス停前)
 TEL 386-8322

認定補聴器専門店・全国補聴器販売店協会会員

新さっぽろ 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

