

# 暮らしナビ&健康だより

暮らしの困りごとは  
こちらへ相談！

あなたに合う支援プランを一緒に考えます！

## くらしサポートセンターえべつ

こんな悩みを抱えていませんか？



さまざまな事情で生活に不安を抱えている方や、新型コロナウイルス感染症の拡大により、収入が減少し家計が苦しいなどの生活の困りごとについて相談をお受けしています（生活保護受給中の方は除く）。

相談内容に応じて、利用者一人一人にあった支援プランを作成し、自立へ向けた支援を行います。

また、くらしサポートセンターえべつで、就労のためのより丁寧な支援が必要と認められた方は「しごとサポートセンターコクリ」を利用できます。「失業して自信を失った」、「働いた経験がない」など、就労への一歩を踏み出せない方へ支援を行います。

相談の内容はどのようなことでも構いません。まずは、くらしサポートセンターえべつへ電話・メール・ファクスでお問い合わせください。状況に応じて訪問も行います。

くらしサポートセンターえべつ  
(錦町 14-87 総合社会福祉センター内)

平日 8:45 ~ 17:15 相談無料

☎ 375-8987 ☎ 385-1236

Email: kurasapo@ebetsu-shyakyō.jp



えべつ市民健康づくりプラン 21 **事前申込制!**

### やさしい筋トレ・ストレッチと E-リズム簡単バージョン



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。

#### ◆参加の際のお願い

当日は必ず体温を計測し、受付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。

**申込・詳細** 保健センター ☎ 385-5252

1/17(月)

10:00 ~ 11:40  
勤労者研修センター

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装と靴

定員 先着 25名

料金 100円 (傷害保険料含む)

申込方法 1/5(水)~12(水)に電話で申し込み

主催 江別地区地域健康づくり推進委員会

1/31(月)

10:00 ~ 11:40  
市民体育館

持ち物 上靴(必須)、外靴を入れる袋、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

定員 先着 45名

料金 100円 (傷害保険料含む)

申込方法 1/13(水)~21(金)に電話で申し込み

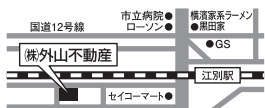
主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会



江別エリアの土地・建物・マンション・アパート  
**買取します!!** <http://www.tfinc.co.jp>

北海道知事免許石狩(8)第4734号

株式会社 **外山不動産**



〒067-0063 江別市上江別西町3-15

0120-215-915

TEL 384-5761 FAX 382-5478

### ● 建設工事・リフォーム ● 外構工事・除雪 ●



北 (有) **キタガワ**

野幌松並町 5-16

0120-666-585

011-385-2869

電球1ヶでもあくはお問い合わせ致します。

# 健康だより

## 江別市手話言語条例を知っていますか？

【詳細】障がい福祉課 ☎ 381-1031

手話が言語であることを広く市民に知ってもらい、あらゆる場面で使いやすい社会を実現するために施行された条例です。(2019年4月1日施行)

手話言語条例の詳細はこちらから→



ちょこっと  
手話

### 「正月」

両手の人差指の先を  
上下で向かい合わせる

「正月」の動画はこちらから→



過去の掲載動画はこちらから→



1月  
2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(土・祝)	<input type="checkbox"/> 江別内科クリニック(内科のみ) 元江別本町 35-2 ☎ 381-8900 <input type="checkbox"/> よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470 <input type="checkbox"/> 野幌病院(内科のみ) 野幌町 53-5 ☎ 382-3483	<input type="checkbox"/> 野幌病院 野幌町 53-5 ☎ 382-3483
2(日)	<input type="checkbox"/> ささなみ内科クリニック(乳児事前連絡必要) 野幌町 66-2 ☎ 382-3373 <input type="checkbox"/> 江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
3(月)	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303 <input type="checkbox"/> 江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
9(日)	<input type="checkbox"/> アウル内科クリニック(乳児事前連絡必要) 東野幌本町 2-18 ☎ 383-3456 <input type="checkbox"/> 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 3階 ☎ 384-8819	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
10(月・祝)	<input type="checkbox"/> 北町クリニック(内科のみ) 大麻北町 607-2 ☎ 386-2160 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
16(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)
23(日)	■平賀内科クリニック(乳児事前連絡必要) 野幌東町 26-26 ☎ 382-5989 (診療時間 8:30 ~ 17:00) <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
30(日)	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
2/6(日)	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 <input type="checkbox"/> おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	<input type="checkbox"/> 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。

●一般整備 ●車検 ●钣金塗装(各種保険取扱) ●新車、中古車販売・買取

心の通う  
サービスが  
モットーの

お車でお困りの事なら何でもおまかせ!

江別協同自動車株式会社

謹賀新年

本年も格別のお引き立てを  
賜りますようお願い  
申し上げます



江別市一番町1番地

国道12号線沿いのローソン左折、市立病院の手前

お気軽にお電話下さい!!

本社・工場 TEL.382-1100 ★ 車輛販売 TEL.384-2888

北海道情報大学 健康情報科学研究センターでは  
【食の臨床試験】を実施しています!

食品の機能性研究を行う食の臨床試験にご協力いただく  
ボランティアを募集しています。

食の臨床試験 検索

臨床試験にご参加いただくと

- ①自分の食生活を見直すきっかけになります。
- ②健康により食品の開発に参加することで、社会貢献になります。
- ③採血時の血液検査結果について、アドバイスが受けられます。



詳しくはこちら→<https://hisc-do-johodai.jp>  
北海道情報大学 健康情報科学研究センター TEL:011-385-4430(直通)  
北海道江別市西野幌59-2

皆さんも是非、ボランティアに登録してみませんか?