

えべつ市民健康づくりプラン 21

健康づくり教室

申込・詳細 保健センター ☎ 385-5252



「やさしい筋トレ・ストレッチとE-リズム椅子バージョン」

筋トレ・ストレッチでウォーミングアップの後、「E-リズム」の椅子バージョンを学びます。リズムにの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。

日 時 6月29日(水) 10:00～11:40
 持ち物 汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装と靴
 会場 コミュニティセンター
 料金 100円(傷害保険料を含む)
 申込方法 6/14(火)～21(火)に保健センターへ電話で申し込み
 主催 江別地区地域健康づくり推進委員会

“E-リズム基本編”を体験しよう

初心者でも気軽に取り組めるリズムエクササイズです。リズムにの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。無料。※えべつ市民カレッジ連携講座

日 時 6月23日(水) 10:00～11:30
 持ち物 上靴(必須)、汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装
 会場 大麻体育館
 申込方法 6/8(水)～17(金)に保健センターへ電話で申し込み
 (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。

ウォーキング「街の歴史を知る」

初心者向けの講習です。準備運動の後、大麻西公園や文京台の遺跡をめぐり、ボランティアガイドの解説を聞きながら、約 4 km を歩きます。申込不要、9:50 までに大麻体育館前に集合。

日 時 6月23日(水) 10:00～12:00(雨天中止、小雨決行)
 持ち物 帽子、汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装と靴
 会場 大麻体育館前集合、大麻西公園解散
 料金 100円(傷害保険料含む)
 主催 大麻地区地域健康づくり推進委員会

“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。基本編を復習しながら楽しみます。定員は先着 30 名。無料。※えべつ市民カレッジ連携講座

日 時 7月5日(火) 10:00～11:30
 持ち物 上靴(必須)、汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装
 会場 大麻体育館
 申込方法 6/20(月)～7/1(金)に保健センターへ電話で申し込み
 (詳細) 保健センター ☎ 385-5252

がん検診・肝炎ウイルス検診 無料クーポンのご案内

(詳細) 保健センター管理係 ☎ 391-8036

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 4 年 4 月 1 日現在の年齢

風しん抗体検査料の助成

(詳細) 江別保健所 ☎ 383-2111

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や、風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者やパートナーの方に風しん抗体検査料を助成します。申請方法や検査の実施場所は、江別保健所へお問い合わせください。

助成金額(限度額) ※いずれか 1 回のみ

EIA 法 6,750 円 HI 法 5,480 円

実施期間 令和 4 年 4 月 1 日～令和 5 年 3 月 20 日

※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。

調査・診断・施工 & 法定報告

創業 56 年 江別で培ってきた信頼と実績

安心の 1 級建築施工管理技士の工事店

株式会社

サイトウ塗装

江別市一番町 24-1
(コメダ珈琲店さん向かい)



Tel. 382-5652 www.Reform-Dr.com

スマホアプリお手軽! リフォーム相談室 公開中



塗装 下地改修
防水 リフォーム

お宅の屋根は大丈夫? プロの技で邸宅長持ち!

すがもり・雨もり・隣家への落雪、
屋根の葺き替え等

お気軽に
ご相談を!

外壁サイディング工事・リフォーム全般

屋根工事
のことなら

信頼と実績の店
株式会社

堀江板金工業

江別市上江別東町 10-10 ☎ 382-3534

ちょこっと
手話

「旅行」

左手のひらの横で右手の
2本の指を前に回転させる



※ちょこっと手話の動画を公開しています→

高齢者の皆さまへ

命を守る封筒 救急袋

きゅうきゅうたい

救急車を呼んだ際、駆けつけた救急隊員に本人の情報を伝え、迅速な処置を手助けする黄色い目立つ封筒です。玄関の目につく場所に貼ってください。
配布場所・詳細：各地域包括支援センター・介護保険課 ☎ 381-1067



- ①お薬の説明書などを入れられます
- ②名前や住所などご本人の基本情報を伝えられます
- ③かかりつけ病院や持病など健康情報を伝えられます
- ④緊急連絡先も伝えられます

救急隊員の声

- ★薬の情報など、家族でも把握しきれない情報がすぐに分かり、適切な処置を行えました。
- ★会話ができない場合に、救急袋でお名前、持病などを確認。すぐに適切な病院へ搬送することができました。

こんなときに
助かりました



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
6/5 (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
12 (日)	□ 江別谷藤病院 (内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111 □ 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 22-1 ☎ 382-5111
19 (日)	□ あさひ町南大通クリニック (乳児事前連絡必要) 朝日町 3-30 ☎ 383-9816	■ 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30 ~ 翌朝 8:30)
26 (日)	□ 江別内科クリニック (内科のみ) 元江別本町 35-2 ☎ 381-8900 □ 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	□ 江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
7/3 (日)	■ むらかみ内科クリニック (乳児事前連絡必要) 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30 ~ 17:00)	□ 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。



- 北海道産婦人科救急電話相談 <さんびきゅうきゅう> ☎ 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。

信用第一の不動産取引



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
江別市幸町27-2 TEL 383-4671

