



健康 ひとくち MEMO

あなたと身近な人の
こころの健康を大切に
(詳細) 保健センター ☎ 385-5252

新型コロナウイルス感染症の流行で、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくありません。環境の変化は大きなストレス要因となります。今回は、こころの健康「メンタルヘルス」についてお伝えします。

一人ひとりが「ゲートキーパー」になろう

身近な人が「いつもと違う」様子のとき、あなたはなんと声をかけますか。悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と言います。特別な資格が必要なわけではなく、みなさん一人ひとりが「ゲートキーパー」になれます。

「あの人、最近様子が変だな」「いつもは〇〇なのに、急に△△になってきた」といった様子の変化は、家族や友人、同僚など普段接している人が気づきやすい大切なサインです。もし変化に気づいたら、声を掛けてみてください。そして、心配していることを伝えて、専門の相談窓口につなぐことが大切です。

自分自身も大切に

「なんとなく気分が沈む」「眠れない」などの心身の不調はありませんか。自分に合った疲れやストレスの発散方法を見つけて、前向きに付き合っていきましょう。自身の気持ちと上手に向き合うことが、こころの健康に大切です。



もっと詳しく知りたいときは、 健康講座がおすすめ

保健センターでは、自治会や企業、サークルなどの団体を対象に保健師・管理栄養士・歯科衛生士などが出張して健康に関する講話を行っています。「身近な人や自身のメンタルヘルスについて」の講話メニューがありますので、ご活用ください。料金は無料。希望日の1か月前までに保健センターへ直接または電話(☎ 385-5252)で申し込み。ほかに「バランスよく栄養をとりましょう!」「お口から始める健口生活(歯周病編、介護予防編)」「江別オリジナルエクササイズ「E-リズム」体験」などのメニューも用意しています。

日曜日に 乳がん検診 が受けられます

(詳細) 保健センター ☎ 385-5252



10/16(日)

8:40~17:30
江別市立病院
先着 80名

10/23(日)

9:00~15:30
溪和会江別病院
先着 40名

マンモグラフィー・サンデー

10月は、乳がん月間です。仕事・子育て・介護・家事などで忙しく、平日に検診を受けにくい方でも、日曜日に乳がん検診が受けられます。この機会に受診しませんか。

【対象者】

受診日現在 40 歳の方、41 歳以上で生まれの元号が偶数年の方で、職場などで受診機会のない方

【料金】

対象の 40~49 歳 1,400 円、50 歳以上 1,200 円、70 歳以上無料
※江別市国保加入者はそれぞれ半額
※対象以外の方は医療機関にお問い合わせください

【申込方法】

江別市立病院：9月7日(水)8時30分~21日(水)17時まで
に右のQRコードから申し込み。

溪和会江別病院：9月20日(火)から10月21日(金)まで(土日祝を除く9時~17時)に電話(☎ 080-7179-1776)で申し込み。

【問い合わせ先】※問い合わせ先からは申し込みできません

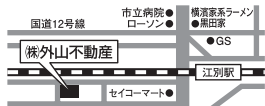
江別市立病院：☎ 382-5151 溪和会江別病院：☎ 382-1111



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

江別で創業 64 年 こだわらず

新築・リフォームの船木

創業
64年!



お気軽に
ご相談下さい



特定建設業/1級建築士事務所

船木建設
株式会社

江別市元江別本町20-1(3番通り6丁目角)

江別市Aランク指定業者(建築) 北海道Aランク指定業者(建築) TEL(011)382-3353



※ちょこっと手話の動画を公開しています→

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



紅葉と実りを探してウォーキング

準備体操の後、野幌森林公園大沢口から約3kmを歩きます。
大沢コース(1.9km)ではガイドの解説付き。

日時 9/27(火) 10:00～12:00 (雨天中止、小雨決行)

会場 野幌森林公園大沢口集合・解散

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、帽子、歩きやすい服装と靴

料金 100円(傷害保険料含む)

申込方法 申込は不要。9:50までに集合

主催: 大麻地区地域健康づくり推進委員会

◆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。

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。

日時 9/28(水) 10:00～11:40

会場 コミュニティセンター (定員30名)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装と靴

料金 100円(傷害保険料含む)

申込方法 9/8(木)～15(木)に電話か保健センターに直接申し込み

主催: 江別地区地域健康づくり推進委員会

9月

10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
9/4(日)	□北町クリニック(内科のみ) 大麻北町 607-2 ☎ 386-2160 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
11(日)	□江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111 □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	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
18(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)
19(月・祝)	□大麻内視鏡内科クリニック(乳児事前連絡必要) 大麻東町 31-1 ☎ 386-3366	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
23(金・祝)	□江別内科クリニック(内科のみ) 元江別本町 35-2 ☎ 381-8900 □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
25(日)	□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	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
10/2(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □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 <さんぶきゅうきゅう>

☎ 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。

1965年創業 お墓といえば、そうだ！鈴木石材へ行こう！

新規建立

建て替え

リフォーム

移転解体

◇(社)日本石材産業協会認定「お墓ディレクター」がご相談にお応え致します。

◇各店舗、「室内墓石ショールーム」にて実物展示。いつでもご覧頂けます！

彫 刻

清掃補修

彫刻墨入れ

終 活

◇ダブルで安心の「施工保証最大20年」「特許免震ゲル地震対策施工」！！

◇「終活カウンセラー」による無料相談室開催中！！お問い合わせください！

有限
会社

鈴木石材工業



0120-38-3159

□本社・工場 江別市高砂町 25-13 TEL 011-382-3159

□霊園前営業所 江別市いずみ野 39-4 TEL 011-380-1114

□恵庭営業所 恵庭市柏陽町 3 丁目 6-4 TEL 0123-33-2177



鈴木石材工業HP