

健康×暮らしナビ

えべつ市民健康づくりプラン 21「健康づくり教室」

筋トレ・ストレッチと体力測定

筋トレ・ストレッチでウォーミングアップをした後、簡単な体力測定で現在の体力を確認します。申し込み不要、9:50までに直接会場へ。

【日時】 9/11 (木) 10:00 ~ 11:40

【会場】 市民体育館

【持ち物】 上靴（外靴を入れる袋）、汗拭きタオル、飲み物

【料金】 100 円（傷害保険料を含む）

主催：野幌地区地域健康づくり推進員会

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252

※市民体育館を利用する際は、隣のイオンタウン江別や付近の路上には絶対に駐車しないでください

介護予防教室

サビない身体コース （無料）

運動、栄養、口腔ケア、認知症予防について、専門職の講話や実技指導を交えて学び、これからの暮らし方を考えます。

【日時】 10/15 (水)・22 (水) 13:30 ~ 15:45

【会場】 野幌公会堂（野幌代々木町 54）

【対象】 おおむね 65 歳以上で 2 日間受講できる市民

【定員】 先着 20 名

【持ち物】 筆記用具、動きやすい服装（2 日目のみ）

【申込方法】 9/1 (月) ~ 電話で申し込み

【申込・詳細】 野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940

※体調がすぐれない場合は参加をお控えください



国保加入者ミニドック

血液検査、尿検査、心電図、胸部 X 線検査、胃部 X 線（バリウム）検査、便潜血検査などを行います。

【日時】 11/26 (水) 9:00 ~ 12:30

【会場】 市民会館

【料金】 2,500 円

【対象】 満 30 歳以上の江別市国保加入者

【定員】 先着 40 名

【申込方法】 9/8 (月) ~ 12 (金) に電話か直接申し込み

【申込・詳細】 保健センター ☎ 385-4620

※ミニドックと短期人間ドック、脳ドック、特定健診は重複して同一年度内に受診できません

Eーリズム “イス編” 体験会 （無料）

座って行うリズムエクササイズです。足腰への負担が少なく運動できます。申し込み不要。直接会場へ。

【日時】 10/1 (水) 10:00 ~ 11:30

【会場】 野幌公民館

【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252

※えべつ市民カレッジ対象講座



えべつ市民健康づくりプラン 21「健康づくり教室」

Eーリズム “イス編” ~ヨガの呼吸法を学ぶ~

Eーリズムの“イス編”と、ヨガの呼吸法を学びます。申し込み不要。9:50 までに直接会場へ。

【日時】 10/3 (金) 10:00 ~ 11:40

【会場】 コミュニティセンター

【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物

【料金】 100 円（傷害保険料を含む）

主催：江別地区地域健康づくり推進員会

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252

エキノコックス症検診 （無料）

健康保険証（マイナンバーカード）または資格確認証持参。予約不要。直接会場へ。

【日時】 ① 9 月 4 日 (木)・5 日 (金)・6 日 (土) 8:00 ~ 11:30

② 9 月 16 日 (火)・17 日 (水) 7:00 ~ 11:30

【会場】 保健センター

【対象】 小学 3 年生以上の市民。過去に異常なしの方の検診は 5 年に 1 度。①はレディース検診のため原則女性のみ

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252

ふれあいレストラン

食生活改善推進員と食事やレクリエーションなどで交流します。

【日時】 10/24 (金) 12:00 ~

【会場】 大麻公民館

【対象】 70 歳以上の市民

【定員】 先着 30 名

【料金】 400 円（当日持参）

【申込方法】 9/29 (月) ~ 10/3 (金) に電話で申し込み

【申込・詳細】 保健センター ☎ 385-5252



創業から40年以上の実績。司法書士3名、スタッフ7名がスピーディーに対応します！

不動産・預貯金・株式などの

相続手続

遺言・成年後見・不動産贈与などの

生前対策

司法書士
行政書士
土地家屋調査士



Suzukaze Joint Office (旧 清水基陽事務所)

すずかぜ合同事務所

札幌司法書士会所属

江別市向ヶ丘22番地1 **駐車場有**

司法書士
土地家屋調査士

大桃 涼輔

司法書士

落合 亮

行政書士

林 佑樹

初回相談・お見積りは無料です！

無料相談予約専用ダイヤル ◆受付時間/9時~18時(土日祝定休)

0120-380-255

詳細はホームページをご覧ください



広告



救急医療週間記念行事

江別市民救急医療教室

【詳細】健康推進室 地域医療担当 ☎ 385-4600

「救急の日」にちなみ、医師による講演会、消防職員による心肺蘇生法や AED（自動体外式除細動器）の実演・展示があります。救急車の見学もあります。参加無料、直接会場へ。

【日時】9月6日(土) 10:00～12:00

【会場】江別市消防本部 3階多目的ホール

【イベント内容】

〈第1部〉10:10～11:00

講演 「脳卒中は早期発見、早期治療～1分でも早い治療の大切さ～」

講師 溪和会江別病院 脳神経外科

舘澤 諒大 医師

〈第2部〉11:00～11:30

心肺蘇生法の展示と質疑応答

※ AED の実演もあります

〈特別イベント〉11:30～12:00

救急車の見学 ※雨天決行



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
9/7(日)	■ゆきざさ循環器内科（乳児事前連絡必要） 野幌屯田町 23-19 ☎ 384-1000（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
14(日)	□たぐち内科クリニック（内科のみ） 元町 21-12 ☎ 389-7855 □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
15(月・祝)	□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	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
21(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(火・祝)	■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）	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
28(日)	□江別谷藤病院（内科のみ） 幸町 22-1 ☎ 382-5111 □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 22-1 ☎ 382-5111
10/5(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・Web 予約のみ） 高砂町 25-11 江別メディカル 3階 ☎ 384-8819	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

※都合により変更となる場合があります。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）までお問い合わせいただくか、新聞または江別医師会の HP 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 <さんぱきゅうきゅう> ☎ 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

捨てる前にご相談を!

お願ひしてよかった!

こわれて よこれて もらったけど **現金化**

使わなくなったものを

ブランド品 金 プラチナ カメラ

お気軽にご相談下さい 通話無料 **0800-800-3501**

江別の買取から出張買取も

かいとらどう

営業時間 10:00～17:00 月曜定休

古物商許可 北海道公安委員会 第1010500000002号

上江別店 江別市上江別 427-1 マルシェ上江別ショッピングセンター内

大麻東町店 江別市大麻東町 55-6 大麻東町商店街内 両店無料駐車場有

広告

住まいのことなら何でもおまかせ!

見積り無料!

増改築 塗装 金属・窯業系サイディング 板金 水廻り

株式会社 **αアルファリフォーム**

アルファ塗工部

☎0120-10-3232 alpha-reform.com

江別市東野幌本町19-22 〒069-0824

まずはご相談ください!

広告