

## 健康づくり教室

【詳細】保健センター ☎ 385-5252



えべつ市民健康づくりプラン 21

### E-リズム “基本編” 体験会 【無料】

初めての方でも気軽に取り組めるリズムエクササイズです。リズムに乗って楽しく有酸素運動を体験してみませんか。申し込み不要。直接会場へ。

【日 時】6/15(月) 10:00 ~ 11:30

【会 場】大麻体育館

【持ち物】上靴（必須）、汗拭きタオル、飲み物

※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

### E-リズム “基本編” エンジョイコース 【無料】

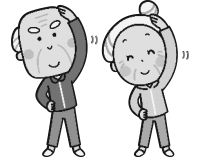
E-リズム “基本編” の経験者が対象です。基本編を復習しながら楽しめます。申し込み不要。直接会場へ。

【日 時】7/2(木) 10:00 ~ 11:30

【会 場】大麻体育館

【持ち物】上靴（必須）、汗拭きタオル、飲み物

※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

### やさしい筋トレ・ストレッチとイスヨガ

筋トレ・ストレッチでウォーミングアップをした後、イスヨガを学びます。申し込み不要。9:50 までに直接会場へ。

【日 時】6/25(木) 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委員会

えべつ市民健康づくりプラン 21

### イスヨガとE-リズム ~簡単バージョン~

イスヨガでウォーミングアップをした後、E-リズムの簡単バージョンを学びます。申し込み不要。9:50 までに直接会場へ。

【日 時】7/1(水) 10:00 ~ 11:40

【会 場】大麻東地区センター（大麻東町 13-11）

【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：大麻地区地域健康づくり推進委員会

## 介護予防教室

### 「いきいき脳活コース」 【無料】

認知症に対する正しい知識と認知症予防（発症を遅らせる、発症しても進行を遅らせる）について、専門職の講話や実習を交えて学びます。

【日 時】7/16(木) 13:30 ~ 15:45

【会 場】夢つむぎ（ゆめみ野東町 1-5）

【対 象】おおむね 65 歳以上の、今年度同コースを受講していない市民

【定 員】先着 30 名

【持ち物】筆記用具

【申込方法】6/16(火)から電話、窓口または Web フォームで申し込み

【申込・詳細】介護保険課 ☎ 381-1067

▼Web フォーム



### 「<sup>からだ</sup>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】6/30(火)・7/7(火) 9:30 ~ 11:45

【会 場】旧町村農場（いずみ野 25-1）

【対 象】おおむね 65 歳以上で 2 日間受講でき、今年度同コースを受講していない市民

【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】6/1(月)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

※両コースとも体調がすぐれない場合は参加をお控えください

**60年** 市内創業  
地域に根付いた「信頼」と「実績」で  
ご期待にお応え致します!!

庭 門 塀  
EXTERIOR

造園・門・塀・土留工事設計施工  
選定・除草・冬囲い・庭維持管理  
不要木伐採・伐根・撤去・処分  
その他外構工事お気軽に御相談下さい

**岸田造園ブロック工業**  
〒069-0817 野幌代々木町62-23 ☎382-5535

広告

**捨てる前にご相談を!**  
使わなくなったものを **現金化!**

金・プラチナ/ブランド品  
時計・カメラ/楽器・工具

通話 営業時間 10:00~17:00  
無料 日曜定休

**0800-800-3501**

江別の買取も 出張買取も

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15-18 大麻東町商店街内 両店無料駐車場有

**かいとるどう**

古物商許可 北海道公安委員会 第10105000802号

広告

ちょこっと  
手話 82

「花」

両手を合わせてすばませた指を左右に開く

※ちょこっと手話の動画を公開しています→



### エキノコックス症検診 (原則女性のみ) 無料

エキノコックス症の早期発見、早期治療のために血液検査を行っています。予約不要。直接会場へ。

【日時】6/17(水)～19(金) 8:00～11:30

【会場】保健センター

【対象】小学3年生以上の市民(レディース検診のため原則女性のみ)。過去の検診で異常なしと診断された方は5年に1度

【持ち物】マイナンバーカードまたは資格確認書など氏名、住所、生年月日(年齢)を確認できるもの

※同会場でがん検診を実施しています

【詳細】保健センター ☎ 385-5252



### 歯周病検診

歯周病は歯を失う原因の一つです。朝起きた時に口がネバネバする、口臭が気になる、歯を磨くと血が出るなどの症状がある方は既に歯周病かもしれません。歯周病菌が全身に回ると、糖尿病の人は悪化する可能性があります。妊娠中の人は低体重児が生まれたり、早産となったりする危険があります。この機会に受診しませんか。

【対象】受診日現在20、30、40、50、60、70歳の方。各年齢1回

【料金】500円 ※市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳の方は無料

【持ち物】マイナンバーカードまたは資格確認書など氏名、住所、生年月日(年齢)を確認できるもの

※市民税非課税世帯の方は、非課税を証明する書類の写し。生活保護世帯の方は、生活保護受給者証の写し

【申込方法】市内で実施している歯科医院へ直接予約

【詳細】保健センター ☎ 385-5252



HP ▶▶

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
6/7(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □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	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
14(日)	□江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111 □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	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
21(日)	□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	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
28(日)	□野幌病院(内科のみ) 野幌町 53-5 ☎ 382-3483 □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
7/5(日)	□お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	□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

**味の専門店**

**いとうじんぎすかん**

おいしい味付 **500g・1kg袋** ラム肩ロース 味付もあります

地方発送承ります! TEL/FAX **0133-23-2941**  
石狩郡当別町弥生52-53 定休日 火曜日

広告

創業65年の信頼と実績 リフォーム・増改築工事店

**(有) インテリアナガオ**

〈お住まいの事なら何でもお任せ下さい〉  
江別市緑町西1丁目56

☎ **0120-933-750**  
<https://www.interior-nagao.com/>

広告