

健康×暮らしナビ

えべつ市民健康づくりプラン 21

秋のウォーキング ～野幌丘陵と遺跡めぐり～

準備体操後、大麻東地区センターから江別西インターチェンジに向かい、観光ボランティアガイドによる遺跡の説明を受けながら、ココルクえべつまでの道約4kmを歩きます。(ココルクえべつで解散) 小雨決行、雨天時は室内で運動します。申し込み不要。9:50 までに直接会場へ。

【日時】 9/10 (木) 10:00 ～ 12:00

【会場】 大麻東地区センター (大麻東町 13-11)

【料金】 100 円 (傷害保険料含む)

【持ち物】 帽子、飲み物、汗拭きタオル、歩きやすい靴

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252

主催：大麻地区地域健康づくり推進委員会



E-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】 10/5 (月) 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



ふれあいレストラン

食生活改善推進員が作る食事を味わい、歌やゲームで楽しく交流します。

【日時】 ① 9/30 (水) 12:00 ～ 14:30

② 10/7 (水) 12:00 ～ 14:30

③ 10/21 (水) 12:00 ～ 14:30

【会場】 ①コミュニティセンター ②野幌公民館

③大麻公民館

【対象】 70 歳以上の市民

【定員】 各先着 30 名

【料金】 400 円 (当日持参)

【申込方法】 9/7 (月)～ 11 (金) に電話で申し込み

【申込・詳細】 保健センター ☎ 385-5252



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 (木)・22 (木) 13:30 ～ 15:45

【会場】 野幌鉄南地区センター (東野幌本町 62-1)

【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】 9/1 (火) から電話で申し込み

【申込・詳細】 野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940

認知症サポーター養成講座 無料

認知症の人や家族の応援者として、認知症と認知症の人を正しく理解するための講座です。

【日時】 9/26 (土) 10:00 ～ 11:30

【会場】 大麻公民館

【対象】 市内に在住・在勤・在学している方

【定員】 先着 80 名

【持ち物】 筆記用具

【申込方法】 電話、窓口、Web フォームで申し込み

【申込・詳細】 野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940



▲ Web フォーム

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 (木) 9:00 ～ 12:30

【会場】 市民会館

【対象】 満 30 歳以上の江別市国保加入者

【定員】 先着 40 名

【料金】 2,500 円

【申込方法】 9/7 (月)～ 11 (金) に電話または直接申し込み

【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



市内創業 60年 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

一般葬・家族葬・社葬・音楽葬など葬儀のことならご相談ください

市民斎場・総合ホール 北野華苑

野幌 江別市野幌末広町31-2
江別 江別市一番町4番地2

会員募集中!
セレモニーきたの会
3,000円のみで、永会員に!
積立ではありません。
多数の特典が受けられます。

江別市 2条5丁目
☎011-382-2332

広告



マンモグラフィー・サンデー

【詳細】保健センター ☎ 385-5252



【対象】

職場などで受診機会のない、受診日現在 40 歳の方と、
41 歳以上で元号の生まれ年が偶数年の方

【料金】

・江別市の乳がん検診対象者
自己負担額：40～49 歳 1,400 円、50 歳以上 1,200 円
・江別市国保加入者
自己負担額：40～49 歳 700 円、50 歳以上 600 円
※対象以外の方は各医療機関にお問い合わせください
※各病院では、平日も随時乳がん検診を受け付けています

毎年 10 月はピンクリボン月間です。日曜日に乳がん検診が
受けられます。当日はマイナ保険証または資格確認書を持参し
てください。

会場・定員	検診日時	申込方法
江別市立病院 先着 50 名	10/18 (日) 8:40～13:30	・9/16 (水) 8:30～30 (水) 17:00 に右の二次元コ ードから申し込み
溪和会江別病院 先着 30 名	10/18 (日) 9:00～12:00	・9/14 (月)～30 (水)に右下の二次元 コードまたは電話で 申し込み ☎ 070-1330-9379 (土日祝除く 14:00～16:00)

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
9/6 (日)	□緑苑クリニック (内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 □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
13 (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	□江別記念病院 (旧:江別谷藤病院) 幸町 22-1 ☎ 382-5111
20 (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)
21 (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
22 (火・休)	□野幌病院 (内科のみ) 野幌町 53-5 ☎ 382-3483 □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	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
23 (水・祝)	□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	□江別記念病院 (旧:江別谷藤病院) 幸町 22-1 ☎ 382-5111
27 (日)	□江別記念病院 (旧: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	□江別記念病院 (旧:江別谷藤病院) 幸町 22-1 ☎ 382-5111
10/4 (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

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

全国発送 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