

10月 は食品ロス削減月間です (詳細) 廃棄物対策課 ☎ 383-4211

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロスを減らすために、家庭でできる工夫を始めてみませんか。余った食材を活用できる便利な「食材食べきり・使いきりレシピ」をHPで公開しています。「もったいない」を減らしながら食欲の秋を楽しみましょう。



食品ロス削減レシピ講習会

発酵の力で腐敗を防ぐ！醤油から解き明かす保存の世界 しょうゆ

日 時 10/17(土) 10:15 ~ 12:45
会 場 野幌公民館
対 象 市民
定 員 先着 20 名
料 金 500 円 (当日会場で)
持 ち 物 エプロン、三角巾、上靴、筆記用具
申込方法 10/1(木) 10:00 ~ 15 日(木)に Web フォームで申し込み
(詳細) 廃棄物対策課 ☎ 383-4211



▲ Web フォーム



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 10/19(月) 10:00 ~ 11:30
会 場 青年センター
対 象 市民
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

(詳細) 保健センター ☎ 385-5252

第1回 大麻・文京台健康セミナー (無料)

「超高齢社会と運動」について話を聞き、実際に運動(座位)を体験します。講師は北翔大学 小坂井留美さん。

日 時 10/23(金) 10:00 ~ 11:30
会 場 大麻公民館
定 員 先着 30 名
持 ち 物 筆記用具、動きやすい服装
申込方法 10/9(金) 9:30 から電話または直接申し込み

(申込・詳細) 大麻公民館 ☎ 387-3315



エキノコックス症検診 (無料)

マイナンバーカードなど、年齢・住所を確認できるものを持参。申し込み不要。直接会場へ。

日 時 10/20(火)~ 22(木) 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5年間に検診を受けたことがない方

(詳細) 保健センター ☎ 385-5252



えべつ市民健康づくりプラン 21

体力測定&室内を楽しく歩こう

簡単な測定で現在の体力を確認した後、室内を楽しくウォーキングします。申し込み不要。9:50 までに直接会場へ。

日 時 11/4(水) 10:00 ~ 11:40
会 場 青年センター
料 金 100 円 (傷害保険料を含む)
持 ち 物 上靴 (必須)、飲み物、汗拭きタオル

(詳細) 保健センター ☎ 385-5252

主催：江別地区地域健康づくり推進委員会

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、永久会員に!
積立てではありません。
多数の特典が受けられます。

江別市 2条5丁目
有限会社 北野葬儀社
☎011-382-2332

広告



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 11/5 (木) 13:30 ~ 15:45

会場 市民会館

対象 おおむね 65 歳以上の方で、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 10/7 (水) から電話、Web フォームまたは
直接申し込み

申込・詳細 介護保険課 ☎ 381-1067



▲ Web フォーム

認知症サポーターステップアップ講座 無料

認知症サポーター養成講座の上級講座として、認知症の人や
その家族への支援について、さらに理解を深め、認知症の人の
「やりたいこと」を一緒にかなえるチームオレンジの活動につ
いて考えます。

日時 11/12 (木) 10:00 ~ 16:00

会場 野幌公民館

対象 過去に認知症サポーター養成講座を受講済みで、受
講後にチームオレンジのメンバーとしてボランティ
ア活動をする意思のある市民

定員 先着 30 名

持ち物 筆記用具、飲み物、昼食（昼休憩中外出可）

申込方法 10/13 (火) ~ 30 (金) に電話または直接申し込み

申込・詳細 野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940

10月

11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
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
11 (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	□江別記念病院 (旧: 江別谷藤病院) 幸町 22-1 ☎ 382-5111
12 (月・祝)	□江別循環器 (内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 □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
18 (日)	□たぐち内科クリニック (内科のみ) 元町 21-12 ☎ 389-7855 ■江別市立病院 (小児科のみ) 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)
25 (日)	□おくの内科胃腸科クリニック (内科のみ) 野幌町 26 野幌メディカルビル 4 階 ☎ 381-0501 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□江別記念病院 (旧: 江別谷藤病院) 幸町 22-1 ☎ 382-5111
11/1 (日)	■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
3 (火・祝)	□北町クリニック (内科のみ) 大麻北町 607-2 ☎ 386-2160 □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)

※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

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