



# 楽しく、はつらつ えべつライフ 秋の健康イベント

体を動かそう



## エクササイズ・ヨガ

江別市民健康づくりプラン 21

ストレッチとE・リズム基本

編・イェスパーション体験会

家庭でもできるストレッチ

を学び、江別オリジナルのリ

ズムエクササイズ「E・リズ

ム」で、音楽に合わせて楽し

く有酸素運動ができる基本編

と、ゆつくりとした動きのイ

ス編を体験します。申込不要。

開始10分前直接会場へ。

講師：地域ウエルネス・ネット

フィットネスインストラクター

日時：10月17日(月)10時～12時

会場：コミュニティセンター

参加費：100円(傷害保険

料含む)

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(共催)

☎ 385・5252

市民会館自主事業

### 落語&笑いヨガ講座

笑いヨガの伝道師松田順治

さんを招き、笑いヨガと落語

で参加した方の健康増進を図

ります。受講無料。申込不

要、直接会

場へ。

日時：10月

23日(日)13時

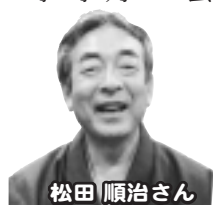
30分～15時

30分

会場：市民会館小ホール

定員：先着100名

〔詳細〕江別市民会館 ☎ 383・6446



松田 順治さん

### 若々しく健康に E・リズム☆ 市民カレッジ 連携講座

### 覚えようコース(全2回)

リズムにのって楽しく有酸

素運動できる基本編をワンス

テップずつ指導します。前編

から参加してください。申込

不要、参加無料。開始10分前

直接会場へ(上靴必須)。

講師：地域ウエルネス・ネット

フィットネスインストラクター

日時：前編：11月5日(出) 10

時～11時30分/後編：11月19

日(出)10時～11時30分

会場：青年センター体育室

〔詳細〕保健センター ☎ 385・5252

※エクササイズ・ヨガのイベントは、運動のできる服装で、汗ふきタオル、飲み物、運動靴をお持ちください。

元気に歩こう



## ウォーキング・散策

大麻地区で

### のんびりまちあるき

大麻駅周辺の大麻中央公園

や大麻神社などを解説を交え

て歩き、江別の良さや歴史を

再認識。荒天時中止。無料。

集合場所へは公共交通機関を

ご利用ください。

講師：江別観光ボランティア

ガイド

日時：10月12日(水)・15日(土)各

日10時～12時

集合場所：大麻公民館

定員：各日先着20名

〔申込・詳細〕各日前日 13

時まで(商工労働課 ☎ 381・1091へ電話で申込)。

江別市民健康づくりプラン 21

### 自然を楽しむウォーキング

文京台地区センター内で準

備運動後、文京台や森林公園

の中を3kmと6kmコースに分

かれて歩きます。雨天時は室

内で軽運動をします。申込不

要。開始10分前直接会場へ。

講師：中村浩二さん(北海道

道マスターズウォーキングト

レナー、江別市地域健康づ

くり推進員)

日時：10月18日(火)10時～12時

会場：文京台地区センター(文

京台7-4)

服装：動きやすい服装

持ち物：帽子、汗ふきタオル、

飲み物、運動靴、両手が空く

リュック

参加費：100円(傷害保険

料含む)

主催：大麻地区 地域健康づ

くり推進員会

〔詳細〕保健センター(共催)

☎ 385・5252

### 初めての自然散歩講座

### 紅葉の森の木々と草花

野幌森林公園内を散策しな

がら木々や草花を観察します。

少雨決行。

講師：自然ふれあい交流館自

然解説員

日時：10月27日(木)10時～12時

会場：野幌森林公園大沢口集

合エゾユズリハコース(約

3km)～大沢口解散

定員：先着20名

持ち物：筆記用具、雨具

料金：200円(当日持参)

小学生以下無料

〔申込・詳細〕10月13日(木)9

時30分から大麻公民館 ☎ 387・3315へ電話で申込。

## 健康講座・教室情報

### 糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話をします。どなたでも参加可、直接会場へ。参加無料。



#### 日時

① 10月12日(水) 15～16時

食生活と血糖コントロール、(笹田管理栄養士)、インスリンについて(小松薬剤師)。

② 10月26日(水) 15～16時

運動療法(山田理学療法士)、トークコーナー(簡単なクイズなどを交えてのお話) 今回のテーマは「運動について」。

**会場・詳細** 市立病院(2階講義室) ☎ 382-5151

### 元気の達人養成講座

介護に頼らず、いつまでも生き生きと自分らしく暮らすための



日々の生活のポイントを3日間で学びます。口腔ケアや病気の予防などの講話や実技があります。参加無料。

#### 日時

① 11月10日・17日・24日(木)

② 11月11日・18日・25日(金)

いずれも10時～12時全3回コース。

**会場** ①総合社会福祉センター(錦町14-87) ②大麻東地区センター(大麻東町13-11)

**対象** 65歳以上の介護認定を受けていない方で、3回とも受講できる方。先着各15名。

#### 申込・詳細

10月3日(月)から電話受付

①野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940

②大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100

# 高齢者インフルエンザ予防接種

予防接種を行うことで、予防接種を受けてない人と比べ、高齢者のインフルエンザによる**死亡の危険が5分の1**に、**入院の危険が2分の1～3分の1**まで減少するとされています(厚生労働省インフルエンザ予防啓発資料より)。

65歳以上の高齢者の方は、感染すると重症化しやすいので、流行する前に予防接種を受けましょう。



**期間** 10月3日(月)～12月28日(水)(休診日を除く) **料金** 1,150円(回数1回)

**対象** ①市民で接種当日に65歳以上の方  
②市民で接種当日に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいのある方(障害等級1級またはそれに準じる方)

**申込** 市内接種医療機関(下表)に直接申込。事前予約制。  
※入院などやむを得ない理由により市内接種医療機関での接種が困難な方は事前に保健センター(☎ 391-8036)にご相談ください。

**持ち物** 健康保険証または、住所、氏名、年齢が確認できるものを持参してください。

**自己負担免除対象者** 以下に該当する方は、接種時に下記書類のコピーを医療機関に提出することで自己負担額が免除となります。

(1)生活保護受給者の方…生活保護受給者証

(2)市民税非課税世帯の方…次のいずれか1点

○平成28年度の介護保険料納入通知書兼特別徴収開始通知書の世帯市民税状況欄(世帯市民税状況欄に「非課税」の記載のあるもの)。  
○後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(有効期限平成29年7月31日のもの、適用区分はI、IIどちらでも可)※後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の交付などは、医療助成課高齢者医療係(☎ 381-1403)にお問い合わせください。

上記書類がお手元でない方で接種対象者②に該当する非課税世帯の方は、高齢者予防接種用非課税証明書を発行します(無料)。ご本人を確認できる書類(免許証や保険証など)を持って、各証明交付窓口で申請してください。同居の親族以外の方が証明書発行をご希望の場合は委任状が必要です。

※平成28年1月1日時点で江別市に居住していない方は、市内各証明交付窓口では非課税証明書を発行できません。前住所地で取得してください。詳細は市民税課市民税係(☎ 381-1012)にお問い合わせください。

### 市内接種医療機関一覧

#### 江別地区

| 医療機関名              | 電話番号     |
|--------------------|----------|
| えべつ神経内科            | 389-7722 |
| 泌尿器科さいとうクリニック      | 382-3136 |
| 近藤眼科               | 382-4121 |
| あさひ町南大通クリニック(旧林内科) | 383-9816 |
| たぐち内科クリニック         | 389-7855 |
| プリモウイメンズクリニック      | 391-7577 |
| みはらしクリニック          | 384-3184 |
| 江別内科クリニック          | 381-8900 |
| たけだ整形外科クリニック       | 391-0030 |
| はまもと内科クリニック        | 788-7636 |
| よしなりこどもクリニック       | 391-4470 |
| 江別市立病院             | 382-5151 |

#### 野幌地区

| 医療機関名               | 電話番号     |
|---------------------|----------|
| 江別循環器               | 389-0810 |
| 江別脳神経外科             | 391-3333 |
| ゆきざさ循環器内科           | 384-1000 |
| 友愛記念病院              | 383-4124 |
| 野幌病院                | 382-3483 |
| 江別谷藤脳神経クリニック        | 382-3333 |
| 江別谷藤病院              | 382-5111 |
| おくの内科胃腸科クリニック       | 381-0501 |
| ささなみ内科クリニック         | 382-3373 |
| 野幌眼科                | 382-2453 |
| とがし小児科              | 385-0150 |
| 緑苑クリニック             | 381-6490 |
| ごんの小児科医院            | 391-1148 |
| 溪和会江別病院             | 382-1111 |
| 片山内科胃腸科医院           | 385-5050 |
| 紺野内科医院              | 381-5001 |
| アウル内科クリニック          | 383-3456 |
| おおぬま小児科             | 385-6782 |
| 平賀内科クリニック           | 382-5989 |
| 内科循環器科<br>白樺通りクリニック | 383-7111 |

#### 大麻地区

| 医療機関名            | 電話番号     |
|------------------|----------|
| 池永クリニック          | 387-1111 |
| 高橋内科医院           | 386-5222 |
| おおあさ鈴木ファミリークリニック | 386-5303 |
| なかざわ整形外科クリニック    | 387-6755 |
| みみ・はな・のどはらだクリニック | 388-3333 |
| 高橋内科医院三番通りクリニック  | 387-7788 |
| 大麻内視鏡内科クリニック     | 386-3366 |
| ウルトラ内科小児科クリニック   | 688-8801 |
| いとう耳鼻咽喉科医院       | 387-1133 |
| ないとうクリニック        | 386-8855 |
| おおあさクリニック        | 388-2233 |
| くろだ耳鼻咽喉科クリニック    | 387-8000 |
| 北町クリニック          | 386-2160 |
| むらかみ内科クリニック      | 387-1555 |

**詳細** 保健センター管理係

☎ 391-8036