



6月20日(水)
10時～12時
会場：野幌公民館



野幌地区地域健康づくり推進委員会主催

ウォーキング教室 ～わが街を楽しく歩いて健康づくり～

ウォーキングを楽しむための「ウォーミングアップとクールダウン法」を学び、初夏のさわやかな「わが街」を楽しく歩きましょう！（4.5km）

9:50 までに直接会場へ、雨天時は館内でウォーキングの講話と実技を行います。
持ち物：歩きやすい靴、服装、帽子、タオル、飲み物、料金 100 円（傷害保険料含む）

〔詳細〕 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

検診の無料クーポンをご利用ください

日本人の2人に1人が、がんになる時代。がんなどで命を落とさないためには、早期発見・早期治療が重要です。

対象者に、子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス検診のクーポン券（受診票）を6月上旬に送付します。ぜひ、この機会に受診をお願いします。

●検診クーポン対象者

子宮頸がん…20 歳の女性

乳がん…40 歳の女性

肝炎ウイルス…40・45・50・55・60・65 歳の方で、肝炎ウイルス検診を未受診の方

検診実施医療機関などの詳細は市ホームページやけんしんだよりをご覧ください。

〔詳細〕 保健センター管理係 ☎ 391-8036

糖尿病教室

事前申込不要。無料。直接会場へ。

6月13日(水) 15:00～16:00

「糖尿病で足を失わないために」

「糖尿病の検査値の読み方」

6月27日(水) 15:00～16:00

「運動療法のコツ」ほか

会場 市立病院 2階講義室

〔詳細〕 市立病院栄養科 ☎ 382-5151

E-リズム「基本編」エンジョイコース

E-リズム基本編を復習しながら楽しめます。無料。持ち物は上靴（必須）、タオル、飲み物、動きやすい服装。

日時 6月18日(月) 10:00～11:30

(9:50 までに集合)

会場 青年センター

〔詳細〕 保健センター ☎ 385-5252

FAX 385-8130

風しん抗体検査料の助成

先天性風しん症候群の予防のため、妊娠を希望する出産経験のない女性などに風しん抗体検査料を助成します。

●助成金額（限度額）※いずれか1回のみ
EIA 法 6,700 円 HI 法 5,300 円

●実施期間

平成30年4月1日～平成31年3月15日

●申請方法

北海道風しん抗体検査事業補助金交付申請書と領収書、住所を証明する書類の写しを平成31年3月15日までに保健所に提出

〔詳細〕 江別保健所 ☎ 383-2111

エキノコックス検診

日時 6月28日(木)、29日(金)、30日(土) 6:30～10:30

対象 小学3年生以上の市民。過去に異常なしの方は5年に1度。無料

〔会場・詳細〕 保健センター ☎ 385-5252



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。）

※都合により変更される場合があります。新聞紙上また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）、江別市消防本部（☎382-5453）、江別医師会のホームページでご確認ください。

月/日	内科・小児科	外科系
6/3 (日)	□江別谷藤病院（内科のみ） 幸町 22 ☎ 382-5111 ■とがし小児科 野幌松並町 25-2 ☎ 385-0150（診療時間 8:30～16:00）	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
10 (日)	□みはらしクリニック 元江別 890-15 ☎ 384-3184	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
17 (日)	□野幌病院（内科のみ） 野幌町 53 ☎ 382-3483 □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	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30～翌朝 8:30）
24 (日)	□はまもと内科クリニック 上江別東町 4-27 ☎ 788-7636	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
7/1 (日)	□溪和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
<p>●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299【さんぷきゅうきゅう】 札幌市産婦人科救急電話相談（年間全日対応 19:00～翌朝 9:00）</p> <p>●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）</p> <p>●江別市夜間急病センター ☎ 391-0022（錦町 14-5）内科・小児科（年中無休）診療時間 19:00～翌朝 7:00 受付時間 18:30～翌朝 6:30</p>		



ペットボトルで体を浮かせる体験。持ち方や姿勢の工夫で体への負担が変わります

水難事故をなくしたい!

江別市 水上安全 赤十字奉仕団



着衣のままプールに落水。一度体験することが重要です

▶水難事故ゼロを目指して

市内の小学校では、万が一川や海などに落水した場合でも、慌てず対処する方法を学ぶ「着衣泳体験学習」を毎年行っています。この体験学習の指導員を務めているのが、江別市水上安全赤十字奉仕団です。



水上安全法救助員の養成も実施

体験学習では、始めに服を着たまままプールに入り、着衣のまま泳ぐことの大変さを経験します。そして、ペットボトルなど身の回りにあるものを使って体を浮かせる方法や、水中で転倒しても、あわてずに立ち上がるための順序など、溺れるのを防ぐ知識を身につけます。

「水泳が得意な子ほど服を着て泳ぐ大変さに驚きます」奉仕団委員長の星野千鶴さん(40歳)は話します。泳げる児童ほど、身体の自由が利かなくなることを実感するそうです。水が苦手な児童にとってはなおさら怖い体験。なかなか水に入れない子もいますが、まずは緊張をほぐすところから始めるなど、それぞれのレベルに合わせた指導を心がけています。

昨年度は、市内外の小学校で579人の児童が着衣泳を経験しました。奉仕団のメンバーは現在30人。着衣泳体験学習のほか、中学校での救急蘇生法実技訓練や障がい者水泳の補助なども行い、命と健康を守るボランティア活動を実践しています。「多くの人たちに着衣泳や救急蘇生法を学んでもらい、水難事故ゼロを目指して、これからも活動を続けていきます」星野さんは事故防止の大切さを真剣に語ってくれました。



奉仕団委員長 星野千鶴さん

◆日赤社資募集のお願い

日本赤十字社は、災害救助や医療、献血推進事業など、幅広い活動を展開しています。たび重なる地震災害などの救援活動、ボランティア活動、こころのケアなど、復興支援を継続して行っていますが、これらは皆さんからの社資によって支えられています。今年も6月から自治会を通じて社資の募集を行います。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【詳細】日本赤十字社江別市地区事務局(健康福祉部管理課内)
☎ 382-4141 (内線 2633)

編集後記 担当者の二ぼれ話

▶今月号から、当欄にて「編集後記」を始めました。広報えべつ編集担当者が取材を通じて感じたことや、みなさんにお伝えしたいちょっとしたこと、江別のこぼれ話などを紹介していきます。江別の「今」を写真で切り取った《今月の一枚》もお楽しみに! ㊦

▶今月号の特集は「野菜」がテーマということで、取材を通して野菜についていろいろと知りました。ある農家さんにおすすめのプロックリーの食べ方を尋ねると、炭火焼きがおいしいそうです。バーベキューが楽しめるこれからの季節、試してみようと思います。㊦

今月の一枚



サツマイモの苗植えが始まりました。木