

# 健康だより

## 血圧コントロール教室

無料

意外と知らない正しい血圧の測定方法や、血圧安定のために効果的な生活習慣・減塩のポイントについて学べます。

日時 9月17日(木) 13:30～15:30  
10月1日(木) 13:30～15:30

会場 保健センター 3階

対象 下記の条件をすべて満たし、前年度に受講したことがなく、2回とも参加できる方、先着15名。

- ①江別市国民健康保険に加入している
- ②昨年度、または今年度特定健診を受診している

申込方法 8月7日(金)から28日(金)までに電話が直接申し込み

(申込・詳細) 国保健診係 (保健センター内2階) ☎ 385-4620



## 江別市民健康づくりプラン21

### やさしい筋トレ・ストレッチ&E-リズム体験会

地域ウエルネス・ネット フィットネスインストラクターによる、家庭でもできる筋トレ・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」簡単バージョンを楽しみながら体を動かします。

日時 9月14日(月) 10:00～12:00

会場 青年センター 定員 先着30名 (要予約)

料金 100円 (傷害保険料を含む)

持ち物 上靴 (必須)、タオル、飲み物、マスク、動きやすい服装

申込方法 8月24日(月)から9月4日(金)までに電話が直接申し込み

主催 江別地区地域健康づくり推進委員会

(申込・詳細) 保健センター ☎ 385-5252

参加の際のお願い

- ・当日は体温を検温し、受け付けでお知らせください。
- ・発熱や喉の痛み、風邪症状がある場合は参加を見合わせてください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。

## 8月 / 9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)

※都合により変更される場合があります。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)、江別市消防本部 (☎ 382-5453) までお問い合わせいただくか、新聞紙上または江別医師会のHPでご確認ください。



江別医師会  
ホームページ

日程	内科・小児科	外科系
8/2(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
9(日)	■ 平賀内科クリニック 野幌東町 26-26 ☎ 382-5989 (診療時間 8:30～17:00)	□ 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
10(月・祝)	□ おくの内科胃腸科クリニック 野幌町 26 野幌メディカルビル 4階 ☎ 381-0501	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
16(日)	□ 内科循環器科白樺通りクリニック (内科のみ) 野幌若葉町 40-11 ☎ 383-7111 ■ 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)
23(日)	□ 緑苑クリニック (内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 □ 松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別メディカルビル 3階 ☎ 384-8819	□ 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
30(日)	■ ゆきざさ循環器内科 野幌屯田町 23-19 ☎ 384-1000 (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
9/6(日)	□ 溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □ 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	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111



- 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)

電話相談

### 江別市夜間急病センター<内科・小児科>



診療時間 19:00～翌朝 7:00  
(受付 18:30～翌朝 6:30)  
錦町 14-5 ☎ 391-0022

年中  
無休

司法書士・土地家屋調査士  
すずかぜ合同事務所 (旧 清水基陽事務所)  
司法書士 大桃涼輔 司法書士 落合亮

相続手続 遺言 生前贈与 成年後見  
相談・お見積りは無料です!  
ご自宅へのお出張、夜間・土日の対応も可能です。

- 創業から40年以上、豊富な手続き実績
- 江別法務局斜め向かい、駐車場多数
- 頼れる資格者多数在籍
- 安心、明確な料金体系

無料相談予約専用ダイヤル  
☎ 0120-380-255

江別市向ヶ丘22番地1 駐車場有 詳細はホームページをご覧ください。  
◆ 受付時間 9:00～18:00 (土・日・祝定休)



2番通  
ファミリーマート ● ● 江別法務局  
5丁 ● 江別西郵便局  
学園通  
← 札幌 国道12号線  
ポストンバイク ● ● からやま



## 自然の中で、きめ細やかな指導 野幌小学校



### 小規模特認校

雄大な自然環境と伝統的な校風を持つ野幌小学校は、その特徴を生かし、通常の通学区域に限らず市内全域どこからでも通うことができる小規模特認校に、市内で唯一、指定されています。

### 一人一人を大切に

全校児童は80人程度と少人数のため、きめ細やかな指導ができます。多くの活躍の場・発表の場があり、夏・冬休みには「学習広場」で個に応じた指導を進めています。

### 自然とともに、元気に育つ

散策や宿泊学習により、1年を通して野幌原始林の自然を体感しながら学習します。

全校遊び、休み時間の器具を使った遊び、体育の授業で「体力を高める運動」を計画的に実施しています。

### 学年を超えた交流

上級生が下級生をやさしく見守る学校です。全校給食、1～6年生の縦割り班清掃、休み時間など異なる学年の児童と一緒に過ごします。



### 入学児童の募集

令和3年度に入学予定の新1年生16名以内とその他の学年で若干名の児童を募集します。  
(令和2年度は15名の児童が入学)  
※希望者多数の場合は、抽選で入学者を決定します。

#### 入学条件

市内在住で、小規模特認校での就学および通常学級での学習や活動ができる心身の状態であること。登下校時の安全の確保など、保護者の責任のもと通学できること。

#### 学校説明会

**8/28 (金)** 第1部 14時～  
第2部 18時～

※第1部、第2部とも内容は同じです。

会場 **野幌小学校** (西野幌 252)

申込不要。直接学校にお越しください。

【詳細】野幌小学校 ☎ 382-2151 または  
学校教育課 ☎ 381-1058

**信用第一 の不動産取引**  
**(株)不動産 きりん**  
ショップ **きりん**  
FUDOSAN SHOP KIRIN  
土地・建物・新築  
江別市幸町27-2 電話 **383-4671**

ワガママな **注文住宅**  
**きりんの家**  
(株)不動産ショップきりん住宅事業部 TEL 383-4671