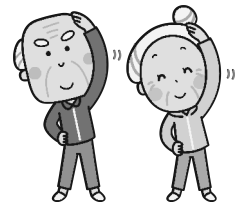


健康づくり教室

【申込・詳細】 保健センター ☎ 385-5252



えべつ市民健康づくりプラン 21

やさしい筋トレ・ストレッチとイスヨガ

筋トレ・ストレッチでウォーミングアップをした後、イスヨガを学びます。

【日 時】 6/19 (木) 10:00 ~ 11:40

【会 場】 コミュニティセンター

【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物

【料 金】 100 円 (傷害保険料を含む)

【申込方法】 申し込み不要。9:50 までに直接会場へ

主催：江別地区地域健康づくり推進員会

えべつ市民健康づくりプラン 21

イスヨガとEーリズム～イス編～

イスヨガでウォーミングアップ後、「Eーリズム」のイス編を学びます。定員は先着 40 名。

【日 時】 7/1 (火) 10:00 ~ 11:40 (9:50 集合)

【会 場】 大麻西地区センター

【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物

【料 金】 100 円 (傷害保険料を含む)

【申込方法】 6/10 (火) ~ 25 (水) に保健センターへ電話で申し込み

主催：大麻地区地域健康づくり推進員会

Eーリズム“基本編”体験会

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。

【日 時】 6/10 (火) 10:00 ~ 11:30

【会 場】 大麻体育館

【持ち物】 上靴 (必須)、汗拭きタオル、飲み物

【申込方法】 申し込み不要。直接会場へ

※えべつ市民カレッジ対象講座

Eーリズム“基本編”エンジョイコース

“基本編”の経験者向けコースです。基本編を復習しながら楽しめます。

【日 時】 7/8 (火) 10:00 ~ 11:30

【会 場】 大麻体育館

【持ち物】 上靴 (必須)、汗拭きタオル、飲み物

【申込方法】 申し込み不要。直接会場へ

※えべつ市民カレッジ対象講座

介護予防教室

サビない身体コース

運動、栄養、^{くちくち}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】 7/7 (月)・14 (月) 9:30 ~ 11:45

【会 場】 市民交流施設「ぷらっと」(東野幌本町 6-43)

【対 象】 おおむね 65 歳以上で 2 日間受講できる市民

【定 員】 先着 25 名

【持ち物】 筆記用具、動きやすい服装 (2 日目のみ)

【申込方法】 6/2 (月) 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

※体調がすぐれない場合は参加をお控えください

成人男性の

風しん定期接種期間が延長されました

風しんの第 5 期定期接種期間が延長されました。対象は昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性で、令和 7 年 3 月 31 日までに抗体検査を実施し抗体が不十分だった方が令和 9 年 3 月 31 日まで予防接種を無料で受けられます。詳しい内容については市 HP をご覧ください。



● 風しんに感染すると発疹、発熱、リンパ節の腫れなどの症状があります。免疫のない女性が妊娠初期に風しんにかかると、風しんウイルスが胎児に感染する可能性があります

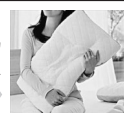


【詳細】 保健センター ☎ 385-8910

睡眠の質を高めてみませんか？
スリープアドバイザーによる

セミオーダー枕

寝具やお悩みごとの
ヒアリング 頭から首にかけて
高さの測定 お好みの固さに
素材の選定 実際に試し寝をして
高さの調整



羽毛ふとんの

リフォーム

(丸洗いと200gの足し羽毛)

無料サービス

完全
殺菌 ふとん丸洗い 自宅まで集配に
お伺いします

岸本ふとん店

大麻東町13-9(13丁目バス停前)

TEL 386-8322

広告

認定補聴器専門店・全国補聴器販売店協会会員

新さっぽろ店 札幌本店 江別店 帯広店 函館店

さくら補聴器センター江別店

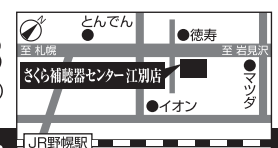
江別市幸町33-6須藤ビル1階

☎011-383-4133

営業時間 / 9:30 ~ 17:30 (土曜日は15:00まで)

定休日 / 日曜・祝日

<http://www.sakura-hochouki.com>



広告



エキノコックス症検診(原則女性のみ) (無料)

エキノコックス症の早期発見、早期治療のために
血液検査を行っています。予約不要、直接会場へ。

【日時】 6月16日(月)・17日(火)・18日(水) 8:00～11:30

【会場】 保健センター

【対象】 小学3年生以上の市民(レディース検診の
ため原則女性のみ)。過去に異常なしの方の検診は
5年に1度

※健康保険証(マイナンバーカード)または資格確
認書をお持ちください

※がん検診を行う会場で実施してい
ます

(詳細) 保健センター ☎ 385-5252



歯周病検診

歯周病は歯を失う原因の一つです。朝起きた時に口がネバネバす
る、口臭が気になる、歯を磨くと血が出るなどの症状がある方は
既に歯周病かもしれません。歯周病菌が全身に回ると、
糖尿病の人は血糖値が悪化する可能性があり、妊娠中
の人は低体重児が生まれたり、早産となる危険があり
ます。この機会に受診しませんか。



【対象】 20、30、40、50、60、70歳の方。各年齢1回。次の誕生
日が来るまで

【料金】 500円 ※市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳の方は
無料

【持ち物】 健康保険証(マイナンバーカード)または資格確認書
※市民税非課税世帯の方は、非課税を証明する書類の写し。生活保
護世帯の方は、生活保護受給者証の写し

【申込方法】 市内歯科医院へ直接予約

(詳細) 保健センター ☎ 385-5252

6月

7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
6/1 (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
8 (日)	□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
15 (日)	□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	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
22 (日)	□おくの内科胃腸科クリニック(乳児事前連絡必要) 野幌町 26 野幌メディカルビル 4 階 ☎ 381-0501	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
29 (日)	□友愛記念病院(内科のみ) 新栄台 46-1 ☎ 383-4124 □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	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
7/6 (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	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

※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)
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

調査・診断・施工 塗装 防水 下地改修 リフォーム

不便やトラブルを解消する改修や住み心地をよくするリフォームなど、
小さな工事でもお気軽にご相談ください。

創業59年 安心の1級建築施工管理技士の工事店



株式
会社

サイトウ塗装

江別市一番町 24-1 (コメダ珈琲店さん向かい)

リフォーム ドクター

Tel. 382-5652 www.Reform-Dr.com



広告

雨が少ないこの季節



屋根修理おすすめ (早期修理で家計も安心)

金属外壁サイディング・雪庇止め施工も承ります
すがもり、屋根葺替工事 他

株式会社 堀江板金工業

お気軽に
ご相談ください

屋根工事のことなら
江別市上江別東町 10-10

☎ 382-3534

広告