医療法人 潤和会 **札幌ひばりが丘病院**

●地域包括ケア病棟の併設●
当院では地域包括ケア病棟を併設しており、連携する急性期病院からの受け入れをし、リハビリ後の在宅復帰支援等を行っております。

外来受付・診療時間

内科	受付時間	診療時間	診察日
午前	8:30～11:30	9:00～12:00	月曜日～土曜日
午後	13:00～16:30	13:30～17:00	月曜日～金曜日

整形外科	受付時間	診療時間	診察日
午前	8:30～11:30	9:00～12:00	月曜日～木曜日
午後	13:00～16:30	13:30～17:00	木曜日

診療科目　内　科・消化器内科・呼吸器内科
緩和ケア内科・老年内科・整形外科
リハビリテーション科

●緩和ケア病棟　●人間ドック　●在宅療養支援病院

◎在宅訪問診療　医師と看護師が訪問し、自宅で療養している方を診察、指導します。
◎ひばりが丘訪問看護ステーション　医師の指示のもと、看護師が訪問し、24時間体制で緊急時にも対応します。
◎札幌ひばりが丘病院指定居宅介護支援事業所　要介護認定の申請・ケアプランの作成など介護サービス利用の手続き等、介護支援専門員(ケアマネージャー)が代行いたします。

●健康教室にどうぞ●
転ばない体作りについて
7月18日㈭午後2時～3時
当院1階ロビー
お気軽にご参加下さい
※動きやすい服装でお越し下さい

かかりつけの方は24時間外来診療受付

医療法人 潤和会 札幌ひばりが丘病院
理事長・院長 髙橋 大賀
厚別区厚別中央3条2丁目(12号線沿い) ☎894-7070
http://www.hibarigaoka-hp.jp/
ひばりが丘駅1番出口より徒歩5分

腎・泌尿器科のご相談、お気軽に…
院長:齋藤　文志郎

診療科目　泌尿器科
●泌尿器科・前立腺、がんに関する健康相談。
●前立腺がん検診。
●こども泌尿器科相談・検診。
●尿(頻尿・尿失禁)に関する健康相談。
●他の病院への紹介・セカンドオピニオン。

診療時間　月・火・木・金曜日／午前9:00～12:30　午後2:00～5:30
水・土曜日／午前9:00～12:30　午後休診
日・祝日休診

泌尿器科 saito urological clinic
さいとうクリニック ☎382-3136
〒067-0002　江別市緑町西1丁目114

医療法人 渓和会 **江別病院**
院長 大森 一吉
●㈶日本医療機能評価機構認定病院(一般病院A)
●病床数／200(救急告示医療機関)

外科・脳神経外科・内科・消化器科・循環器科・呼吸器科
整形外科・小児外科・肛門科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科
その他診療機能／人工透析・人間ドック

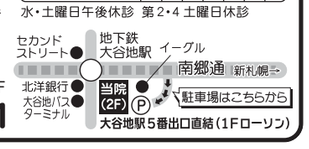
診療時間　平　日=9:00～17:00
土曜日=9:00～12:00
※休診日は第2・第4土曜、日曜、祝祭日
※夜間、休日はお電話で連絡の上、ご来院ください
●看護師随時募集●
江別市野幌代々木町81番地6 ☎382-1111
http://www.keiwakai-ebetsu.or.jp/

大谷地腎泌尿器科クリニック
院長　臼木 智哲

尿が近い・尿失禁などでお困りの方、女性の方も気軽にご相談ください。
初診時は、検尿(自排尿)・問診で終わります。

外来受付	月	火	水	木	金	土	祝
8:45～11:30	○	○	○	○	○	△	休
14:30～18:00	○	○	ー	○	○	ー	休

水・土曜日午後休診　第2・4土曜日休診



札幌市厚別区大谷地東4丁目1-2
大谷地ターミナルメディカルビル2F
☎011-895-0081

●障害のある人とその家族、介護者の入園料が無料になる「円山動物園ハーティナイト」が7月27日(土)17時30分～20時(最終入園は19時30分)、札幌市円山動物園(宮ヶ丘3－1、地下鉄円山公園駅15分)で開催される。当日直接会場へ。障害者手帳や療育手帳などの原本を持参。駐車場は通常通り料金がかかる。問／円山動物園☎621－1426。

斗南病院…白内障の原因、予防、治療法をわかりやすく

健康セミナー「知っておきたい！白内障」

7月13日、紀伊國屋札幌本店

年齢を重ねると、誰もが視力の衰えを覚えます。いわゆる「老眼」ですが、これは目の老化の始まりです。しかし、「見えにくい」「まぶしくなる」「眼鏡が合わなくなる」などの症状はもしかすると「白内障」なのかもしれません(案内より)……斗南病院の健康セミナー「知っておきたい！白内障」が7月13日(土)午後1時～2時、紀伊國屋書店札幌本店1階インナーガーデン北5西5／sapporo55ビル、大丸札幌店西向いで開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、石﨑竜生眼科科長。原因、予防、治療法まで「白内障」の知っておきたいポイントをわかりやすく話すという。

問い合わせ／斗南病院患者支援センター☎2312182(平日8時30分～17時15分)。

江別市立病院…理学療法士の講演と看護師ほかの健康相談

健康セミナー「腰痛予防と体操の話」

7月16日、11時～

江別市立病院の健康セミナー「腰痛予防と体操の話」が7月16日(火)午前11時～11時30分、同病院2階講義室(若草町6)で開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、理学療法士の奥山広章さん。腰痛予防に関する話と、軽い運動をする。また、セミナー終了後11時30分～11時45分は看護師ほかが健康相談に応じる。

問い合わせ／江別市立病院☎3821151。

いきいき健康教室…夏バテ予防の食事

「元気に夏を乗り切ろう!!」

7月18日、札幌北辰病院

札幌北辰病院のいきいき健康教室「元気に夏を乗り切ろう!!～夏バテ予防の食事について～」が7月18日(木)午後2時～3時、同病院2階講義室(厚別中央2条6丁目)で行われる。参加無料。当日直接会場へ。

夏に急な気温の上昇に体が対応できない、体がだるい、食欲不振などの症状「夏バテ」について、その原因や、水分・ミネラルの有効な摂取方法、夏バテを予防する食事について話す。

講師は同病院の川原哉絵管理栄養士。また、講演前の午後1時から、体組成計による体脂肪率や水分量の測定もできる(ベースメーカーなどの装着者は不可)。

問い合わせ／札幌北辰病院☎8931000。

札幌歯科医師会厚別支部ほか…市民健康教育(講演会)

「お口の中にできる病気について」

7月16日、厚別区民C

札幌歯科医師会厚別支部、札幌市厚別区保健福祉部が主催する市民健康教育講演会「お口の中にできる病気について」が7月16日(火)午後2時～3時30分、厚別区民センター2階区民ホール(厚別区役所併設)で開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、札幌歯科口腔外科クリニックの小野公之(まさゆき)歯科医師。

問い合わせ／厚別保健センター☎8951881。

記念塔病院が院内セミナー

「メタボリックシンドロームについて」

7月17日、12時30分～

記念塔病院の院内セミナー「メタボリックシンドロームについて」が7月17日(水)昼12時30分～、同病院1階リハビリテーション室(厚別東4条3丁目3－6)で開かれる。セミナーは30分程度。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、同病院の渡二郎院長。メタボリックシンドロームについて、病態、治療、予防方法を分かりやすく解説し、生活習慣病にならないための方法などを話すという。

問い合わせ／記念塔病院☎8981521。

札幌ひばりが丘病院

健康教室「転ばない体作りについて」

7月18日、14時～

札幌ひばりが丘病院の健康教室「転ばない体作りについて」が7月18日(木)午後2時～、同病院1階ロビー(厚別中央3条2丁目12－1)で開かれる。30分～1時間程度。参加無料。当日直接会場へ。

講師は理学療法士の中野渡靖さん。当日は、転倒予防体操が中心となるため、動きやすい服装で参加を。

問い合わせ／同病院☎8941070。

キャリアコンサルタントの田之畑慶子氏を講師に

メンタルヘルス・セミナー「笑顔あふれる…」

7月20日、森林公園教会

「最近、落ち込みやすくなった」「しっかり休めない」「悪い方へ悪い方へ」「すぐイライラ」「生活のリズムが乱れがち」―いくつあてはまりますか？誰でも考え方の癖はあります。メンタルヘルスのために前向きな思考を取り入れてみませんか？とらえ方ひとつでストレス軽減に繋がります。一緒に考えていきましょう(案内より)……メンタルヘルス・セミナー「笑顔あふれる毎日を」が7月20日(土)午後1時30分～3時、日本キリスト教会・森林公園教会(厚別北3条3丁目15－22)で開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、キャリアコンサルタント(国家資格)・産業カウンセラーで、北海道武蔵短期大学キャリアアドバイザー、道民カレッジ認定「アンガーマネジメント講座」担当をしている、田之畑慶子氏。

問い合わせ／同教会☎8930839。

田之畑慶子氏

予期せぬ妊娠の悩み…相談は

「妊娠SOSほっとライン」

7月13日～17日、円プリオ北海道

思いがけない妊娠に悩み、不安と葛藤を抱える女性のための電話相談を5日間連続してフリーダイヤルで行う「妊娠SOSほっとライン」が7月13日(土)～17日(水)午前10時～午後4時、開設される。電話番号は0120－71－8852。安心して生み育てられる社会を目指し、お腹の赤ちゃんとお母さんのいのちを守りたいと願って活動しているボランティアグループ「円プリオ北海道」が主催する。

社会福祉士、助産師、看護師、カウンセラーほかが相談に応じる。面談による相談も可能。必要な場合には「円プリオ基金(NPO法人円プリオ基金センター)による経済的な支援もするという。

円プリオ北海道では、通常、毎週金曜日午前10時～午後4時、有料の電話相談(要通話料、☎702－2622)を行っている。

問い合わせ／円プリオ北海道☎702－2622。

札幌市内夜間急病

【内科・小児科】札幌市医師会夜間急病センター(大通西19☎641－4316)19時～翌朝7時

【耳鼻咽喉科】札幌市医師会夜間急病センター19時～23時

【歯科】札幌歯科医師会口腔医療センター(南7西10☎551－7774)19時～23時

◎災害げが救急病院および土曜日午後急病当番院、休診日急病当番院＝当日朝刊もしくは札幌市ホームページで案内中 www.city.sapporo.jp/eisei/tiiki/toban.html

◎産婦人科救急相談電話☎622－3299(19時～翌朝7時)

◎札幌薬剤師会休日当番薬局案内センター　札幌薬剤師会が日曜日・祝日に院外処方せん調剤の問い合わせを受け付ける(9時～17時)。(南・中央・西区)☎822－8931(厚別・白石・清田・豊平区)☎822－8662。

江別市の内科小児科休日急病当番

◎7月14日(日)たぐち内科クリニック(元町21－12☎389－7855)9時～17時◎7月15日(月・祝)北町クリニック※内科のみ(大麻北町607－2☎386－2160)9時～17時／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)9時～17時

●救急医療情報センター0120－20－8699携帯電話・PHSからは☎2211－8699

江別市の外科救急

◎7月12日(金)江別市立病院(若草町6☎382－5151)17時～翌朝8時30分◎13日(土)江別谷藤病院(幸町22☎382－5111)12時～翌朝9時◎14日(日)江別谷藤病院9時～翌朝9時◎15日(月・祝)渓和会江別病院(野幌代々木町81－6☎382－1111)9時～翌朝9時◎16日(火)江別市立病院17時～翌朝9時◎17日(水)江別谷藤病院17時～翌朝9時◎18日(木)渓和会江別病院17時～翌朝9時

7月の総合行政相談(後半)

北海道管区行政評価局作成

相談時間：午前10時～午後4時(午後1時～2時を除く)
※行政一般は午後6時まで毎日開催
※法律相談(午後1時～4時)のみ、当日午前10時から電話予約(先着6名)
場　所：さっぽろ東急百貨店9階 行政相談所
電　話：☎212－2291(直通)

日(曜)	相談テーマ	日(曜)	相談テーマ
11(木)	相続・遺言・法人設立・行政一般	22(月)	行政一般
12(金)	税金・行政一般	23(火)	行政一般
13(土)	行政一般	24(水)	行政一般
14(日)	行政一般	25(木)	成年後見・行政一般
15(月)	行政一般	26(金)	不動産取引・行政一般
16(火)	行政一般	27(土)	行政一般
17(水)	行政一般	28(日)	行政一般
18(木)	生活相談・行政一般	29(月)	行政一般
19(金)	借金・金融・行政一般	30(火)	行政一般
20(土)	行政一般	31(水)	行政一般
21(日)	行政一般		

(行政一般)国の行政機関及び独立行政法人等の業務に関すること／北海道管区行政評価局(相続・遺言・法人設立)相続・遺言等に関すること／北海道税理士会(生活相談)夫婦や親子間の人間関係等家庭生活におけるさまざまな悩みに関すること／北海道家庭生活総合カウンセリングセンター(借金・金融)借金に関する悩みや、銀行・保険会社・証券会社等に関すること／北海道財務局(成年後見)認知症の方・知的障害のある方等の成年後見に関すること／北海道成年後見支援センター(不動産取引)不動産取引及び賃貸等に関すること／北海道宅地建物取引業協会

札幌歯科医師会厚別支部ほか…市民健康教育(講演会)

「お口の中にできる病気について」

7月16日、厚別区民C

札幌歯科医師会厚別支部、札幌市厚別区保健福祉部が主催する市民健康教育講演会「お口の中にできる病気について」が7月16日(火)午後2時～3時30分、厚別区民センター2階区民ホール(厚別区役所併設)で開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、札幌歯科口腔外科クリニックの小野公之(まさゆき)歯科医師。

問い合わせ／厚別保健センター☎8951881。

記念塔病院が院内セミナー

「メタボリックシンドロームについて」

7月17日、12時30分～

記念塔病院の院内セミナー「メタボリックシンドロームについて」が7月17日(水)昼12時30分～、同病院1階リハビリテーション室(厚別東4条3丁目3－6)で開かれる。セミナーは30分程度。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、同病院の渡二郎院長。メタボリックシンドロームについて、病態、治療、予防方法を分かりやすく解説し、生活習慣病にならないための方法などを話すという。

問い合わせ／記念塔病院☎8981521。

札幌ひばりが丘病院

健康教室「転ばない体作りについて」

7月18日、14時～

札幌ひばりが丘病院の健康教室「転ばない体作りについて」が7月18日(木)午後2時～、同病院1階ロビー(厚別中央3条2丁目12－1)で開かれる。30分～1時間程度。参加無料。当日直接会場へ。

講師は理学療法士の中野渡靖さん。当日は、転倒予防体操が中心となるため、動きやすい服装で参加を。

問い合わせ／同病院☎8941070。

キャリアコンサルタントの田之畑慶子氏を講師に

メンタルヘルス・セミナー「笑顔あふれる…」

7月20日、森林公園教会

「最近、落ち込みやすくなった」「しっかり休めない」「悪い方へ悪い方へ」「すぐイライラ」「生活のリズムが乱れがち」―いくつあてはまりますか？誰でも考え方の癖はあります。メンタルヘルスのために前向きな思考を取り入れてみませんか？とらえ方ひとつでストレス軽減に繋がります。一緒に考えていきましょう(案内より)……メンタルヘルス・セミナー「笑顔あふれる毎日を」が7月20日(土)午後1時30分～3時、日本キリスト教会・森林公園教会(厚別北3条3丁目15－22)で開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、キャリアコンサルタント(国家資格)・産業カウンセラーで、北海道武蔵短期大学キャリアアドバイザー、道民カレッジ認定「アンガーマネジメント講座」担当をしている、田之畑慶子氏。

問い合わせ／同教会☎8930839。

田之畑慶子氏

予期せぬ妊娠の悩み…相談は

「妊娠SOSほっとライン」

7月13日～17日、円プリオ北海道

思いがけない妊娠に悩み、不安と葛藤を抱える女性のための電話相談を5日間連続してフリーダイヤルで行う「妊娠SOSほっとライン」が7月13日(土)～17日(水)午前10時～午後4時、開設される。電話番号は0120－71－8852。安心して生み育てられる社会を目指し、お腹の赤ちゃんとお母さんのいのちを守りたいと願って活動しているボランティアグループ「円プリオ北海道」が主催する。

社会福祉士、助産師、看護師、カウンセラーほかが相談に応じる。面談による相談も可能。必要な場合には

「円プリオ基金(NPO法人円プリオ基金センター)による経済的な支援もするという。

円プリオ北海道では、通常、毎週金曜日午前10時～午後4時、有料の電話相談(要通話料、☎702－2622)を行っている。

問い合わせ／円プリオ北海道☎702－2622。

札幌市内夜間急病

【内科・小児科】札幌市医師会夜間急病センター(大通西19☎641－4316)19時～翌朝7時

【耳鼻咽喉科】札幌市医師会夜間急病センター19時～23時

【歯科】札幌歯科医師会口腔医療センター(南7西10☎551－7774)19時～23時

◎災害げが救急病院および土曜日午後急病当番院、休診日急病当番院＝当日朝刊もしくは札幌市ホームページで案内中 www.city.sapporo.jp/eisei/tiiki/toban.html

◎産婦人科救急相談電話☎622－3299(19時～翌朝7時)

◎札幌薬剤師会休日当番薬局案内センター　札幌薬剤師会が日曜日・祝日に院外処方せん調剤の問い合わせを受け付ける(9時～17時)。(南・中央・西区)☎822－8931(厚別・白石・清田・豊平区)☎822－8662。

江別市の内科小児科休日急病当番

◎7月14日(日)たぐち内科クリニック(元町21－12☎389－7855)9時～17時◎7月15日(月・祝)北町クリニック※内科のみ(大麻北町607－2☎386－2160)9時～17時／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)9時～17時

●救急医療情報センター0120－20－8699携帯電話・PHSからは☎2211－8699

江別市の外科救急

◎7月12日(金)江別市立病院(若草町6☎382－5151)17時～翌朝8時30分◎13日(土)江別谷藤病院(幸町22☎382－5111)12時～翌朝9時◎14日(日)江別谷藤病院9時～翌朝9時◎15日(月・祝)渓和会江別病院(野幌代々木町81－6☎382－1111)9時～翌朝9時◎16日(火)江別市立病院17時～翌朝9時◎17日(水)江別谷藤病院17時～翌朝9時◎18日(木)渓和会江別病院17時～翌朝9時

「認知症の理解・支援訴え「オレンジRUNえべつ」

7月21日、江別市内で

認知症の人もそうでない人も、家族も、支援者も、一般の人も、地域のみんなが認知症のテーマカラーであるオレンジ色を身に着けて、仲間としてゴールを目指すイベント「オレンジRUNえべつ」が7月21日(日)午前11時～午後1時、江別第二小学校(野幌代々木町39)をスタート、江別市社会福祉協議会(錦町14－87)をゴールに行われる。一緒に行進する場合の参加費は保険代として300円。事前申し込みを。

同小学校でのオープニングセレモニーの後、8丁目通り→国道12号線→JR野幌駅→国道12号線→5丁目通り→2番通りとめぐり、江別市社協がゴール。約4・3kmを行進するという。

申し込み・問い合わせ／北海ハウスみずほ館☎3911－8787。

福祉職場の求める人材や認知症の人に寄り添うケア

「福祉人材ステップアップ講習会」

7月31日、かでる2・7

北海道社会福祉協議会・北海道福祉人材センターの「令和元年度第1回福祉人材ステップアップ講習会」が7月31日(水)午後1時～4時、かでる2・7の10階1040会議室(北2西7、植物園正門前)で開かれる。参加無料。対象は福祉職場への就職希望者や福祉職場に関心のある人、研修テーマに関心のある就労中の人などで、定員は50人。事前申し込みを(定員になり次第締め切り)。

講師は、無資格・未経験で特別養護老人ホームに勤務し、介護職、生活相談員を経て管理職として施設経営やマネジメントに従事、現在は主に人材育成、北海道社会福祉士会認知症介護指導者、介護職員初任者研修講師として福祉介護に関する講師をしている、酒井賢一氏(㈱)よかぜ専務取締役)。当日は▽講義1「福祉職場の現状と求める人材とは」＝福祉職場を取り巻く状況や福祉職としての役割・心がまえについて理解するとともに、福祉職場が求める人材について、▽講義2「認知症の方に寄り添うケアとは～基本知識を活かした関わり方～」＝認知症介護に対する理解を深めるとともに、認知症の人に接する際の心がまえや援助のポイントについて―を行う。

申込み・問い合わせ／同センター☎2721662。

酒井賢一氏

脳の活性化で認知機能の低下を防ぐトレーニングを

もみじ台生き活き塾「脳活柿沼塾」

7月19日、もみじ台管理C

認知機能の低下予防には栄養・睡眠・運動が必要と言われています。簡単な計算や書き取り、クイズやパズルで知的好奇心を刺激し脳の活性化をもとに認知機能の低下を防ぐトレーニングを一緒にしませんか？(案内より)……心と体と頭を元気にする連続講座・もみじ台生き活き塾の第14回「脳活柿沼塾」が7月19日(金)午後1時30分～3時30分、もみじ台管理センター2階大ホール、B(もみじ台北7丁目1－1、ホクノースーパー隣り)で開かれる。参加費は300円。定員は50人。申し込みは7月17日(水)まで。

講師は、社会福祉士、ケアマネージャー、遺品整理士の資格を持つ認定NPO法人シーズネットの柿沼英樹生活支援担当部長。筆記用具と、軽く体を動かす内容もあるほか、熱中症予防のためにタオル、飲み物の持参を。

申し込み・問い合わせ／もみじ台管理センター☎8971431。

柿沼英樹氏

ウイルス性肝炎と肝硬変、肝癌治療…日本肝臓学会主催

市民公開講座「肝臓病の新時代」

7月21日、北大学術交流会館

日本肝臓学会肝がん撲滅運動北海道市民公開講座「肝臓病の新時代―ウイルス性肝炎と肝硬変、肝癌治療―」が7月21日(日)午後1時～3時、北海道大学学術交流会館2階講堂(北8西5、JR札幌駅10分)で開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

＝「悟り」とはいかなる境地か。我を捨てる「無我」を説く、禅とはなにか。この答えに一歩でも近づければ…講師・吉田英雄氏▽「源氏物語、宇治十帖」(14時50分～15時50分＝光源氏はすでに亡く、子や孫たちが活躍する。舞台は、都を離れて宇治に…講師・郷原康一氏)◆7月16日(火)「豊平区会場」月寒中央通7丁目公民館(月寒中央駅8－19、地下鉄月寒中央駅3番出口3分)／定員100人▽戦争と平和の昭和史(13時30分～14時30分)＝アジア大陸から太平洋地域へと戦争続きの昭和前期

『禅』…『源氏物語』…『国の借金』…ほか

中央区や月寒で

年齢にかかわらず誰でも無料で参加できる、7月の高齢者市民講座が、中央区や西区、月寒で行われる。参加希望者は当日直接会場へ。

◆7月12日(金)「中央区会場」札幌市社会福祉総合センター4階大研修室(大通西19丁目、地下鉄西18丁目駅1番出口2分)／定員250人)▽『禅』の世界へ…(13時10分～14時40分)＝『悟り』とはいかなる境地か。我を捨てる「無我」を説く、禅とはなにか。この答えに一歩でも近づければ…講師・吉田英雄氏、宇治十帖」(14時50分～15時50分＝光源氏はすでに亡く、子や孫たちが活躍する。舞台は、都を離れて宇治に…講師・郷原康一氏、◆7月16日(火)「豊平区会場」月寒中央通7丁目公民館(月寒中央駅8－19、地下鉄月寒中央駅3番出口3分)／定員100人▽戦争と平和の昭和史(13時30分～14時30分)＝アジア大陸から太平洋地域へと戦争続きの昭和前期

斗南病院…白内障の原因、予防、治療法をわかりやすく

健康セミナー「知っておきたい！白内障」

7月13日、紀伊國屋札幌本店

年齢を重ねると、誰もが視力の衰えを覚えます。いわゆる「老眼」ですが、これは目の老化の始まりです。しかし、「見えにくい」「まぶしくなる」「眼鏡が合わなくなる」などの症状はもしかすると「白内障」なのかもしれません(案内より)……斗南病院の健康セミナー「知っておきたい！白内障」が7月13日(土)午後1時～2時、紀伊國屋書店札幌本店1階インナーガーデン北5西5／sapporo55ビル、大丸札幌店西向いで開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、石﨑竜生眼科科長。原因、予防、治療法まで「白内障」の知っておきたいポイントをわかりやすく話すという。

問い合わせ／斗南病院患者支援センター☎2312182(平日8時30分～17時15分)。

江別市立病院…理学療法士の講演と看護師ほかの健康相談

健康セミナー「腰痛予防と体操の話」

7月16日、11時～

江別市立病院の健康セミナー「腰痛予防と体操の話」が7月16日(火)午前11時～11時30分、同病院2階講義室(若草町6)で開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、理学療法士の奥山広章さん。腰痛予防に関する話と、軽い運動をする。また、セミナー終了後11時30分～11時45分は看護師ほかが健康相談に応じる。

問い合わせ／江別市立病院☎3821151。

札幌歯科医師会厚別支部ほか…市民健康教育(講演会)

「お口の中にできる病気について」

7月16日、厚別区民C

札幌歯科医師会厚別支部、札幌市厚別区保健福祉部が主催する市民健康教育講演会「お口の中にできる病気について」が7月16日(火)午後2時～3時30分、厚別区民センター2階区民ホール(厚別区役所併設)で開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、札幌歯科口腔外科クリニックの小野公之(まさゆき)歯科医師。

問い合わせ／厚別保健センター☎8951881。

記念塔病院が院内セミナー

「メタボリックシンドロームについて」

7月17日、12時30分～

記念塔病院の院内セミナー「メタボリックシンドロームについて」が7月17日(水)昼12時30分～、同病院1階リハビリテーション室(厚別東4条3丁目3－6)で開かれる。セミナーは30分程度。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、同病院の渡二郎院長。メタボリックシンドロームについて、病態、治療、予防方法を分かりやすく解説し、生活習慣病にならないための方法などを話すという。

問い合わせ／記念塔病院☎8981521。

札幌ひばりが丘病院

健康教室「転ばない体作りについて」

7月18日、14時～

札幌ひばりが丘病院の健康教室「転ばない体作りについて」が7月18日(木)午後2時～、同病院1階ロビー(厚別中央3条2丁目12－1)で開かれる。30分～1時間程度。参加無料。当日直接会場へ。

講師は理学療法士の中野渡靖さん。当日は、転倒予防体操が中心となるため、動きやすい服装で参加を。

問い合わせ／同病院☎8941070。

キャリアコンサルタントの田之畑慶子氏を講師に

メンタルヘルス・セミナー「笑顔あふれる…」

7月20日、森林公園教会

「最近、落ち込みやすくなった」「しっかり休めない」「悪い方へ悪い方へ」「すぐイライラ」「生活のリズムが乱れがち」―いくつあてはまりますか？誰でも考え方の癖はあります。メンタルヘルスのために前向きな思考を取り入れてみませんか？とらえ方ひとつでストレス軽減に繋がります。一緒に考えていきましょう(案内より)……メンタルヘルス・セミナー「笑顔あふれる毎日を」が7月20日(土)午後1時30分～3時、日本キリスト教会・森林公園教会(厚別北3条3丁目15－22)で開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

講師は、キャリアコンサルタント(国家資格)・産業カウンセラーで、北海道武蔵短期大学キャリアアドバイザー、道民カレッジ認定「アンガーマネジメント講座」担当をしている、田之畑慶子氏。

問い合わせ／同教会☎8930839。

田之畑慶子氏

予期せぬ妊娠の悩み…相談は

「妊娠SOSほっとライン」

7月13日～17日、円プリオ北海道

思いがけない妊娠に悩み、不安と葛藤を抱える女性のための電話相談を5日間連続してフリーダイヤルで行う「妊娠SOSほっとライン」が7月13日(土)～17日(水)午前10時～午後4時、開設される。電話番号は0120－71－8852。安心して生み育てられる社会を目指し、お腹の赤ちゃんとお母さんのいのちを守りたいと願って活動しているボランティアグループ「円プリオ北海道」が主催する。

社会福祉士、助産師、看護師、カウンセラーほかが相談に応じる。面談による相談も可能。必要な場合には

「円プリオ基金(NPO法人円プリオ基金センター)による経済的な支援もするという。

円プリオ北海道では、通常、毎週金曜日午前10時～午後4時、有料の電話相談(要通話料、☎702－2622)を行っている。

問い合わせ／円プリオ北海道☎702－2622。

札幌市内夜間急病

【内科・小児科】札幌市医師会夜間急病センター(大通西19☎641－4316)19時～翌朝7時

【耳鼻咽喉科】札幌市医師会夜間急病センター19時～23時

【歯科】札幌歯科医師会口腔医療センター(南7西10☎551－7774)19時～23時

◎災害げが救急病院および土曜日午後急病当番院、休診日急病当番院＝当日朝刊もしくは札幌市ホームページで案内中 www.city.sapporo.jp/eisei/tiiki/toban.html

◎産婦人科救急相談電話☎622－3299(19時～翌朝7時)

◎札幌薬剤師会休日当番薬局案内センター　札幌薬剤師会が日曜日・祝日に院外処方せん調剤の問い合わせを受け付ける(9時～17時)。(南・中央・西区)☎822－8931(厚別・白石・清田・豊平区)☎822－8662。

江別市の内科小児科休日急病当番

◎7月14日(日)たぐち内科クリニック(元町21－12☎389－7855)9時～17時◎7月15日(月・祝)北町クリニック※内科のみ(大麻北町607－2☎386－2160)9時～17時／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)9時～17時

●救急医療情報センター0120－20－8699携帯電話・PHSからは☎2211－8699

江別市の外科救急

◎7月12日(金)江別市立病院(若草町6☎382－5151)17時～翌朝8時30分◎13日(土)江別谷藤病院(幸町22☎382－5111)12時～翌朝9時◎14日(日)江別谷藤病院9時～翌朝9時◎15日(月・祝)渓和会江別病院(野幌代々木町81－6☎382－1111)9時～翌朝9時◎16日(火)江別市立病院17時～翌朝9時◎17日(水)江別谷藤病院17時～翌朝9時◎18日(木)渓和会江別病院17時～翌朝9時

「認知症の理解・支援訴え「オレンジRUNえべつ」

7月21日、江別市内で

認知症の人もそうでない人も、家族も、支援者も、一般の人も、地域のみんなが認知症のテーマカラーであるオレンジ色を身に着けて、仲間としてゴールを目指すイベント「オレンジRUNえべつ」が7月21日(日)午前11時～午後1時、江別第二小学校(野幌代々木町39)をスタート、江別市社会福祉協議会(錦町14－87)をゴールに行われる。一緒に行進する場合の参加費は保険代として300円。事前申し込みを。

同小学校でのオープニングセレモニーの後、8丁目通り→国道12号線→JR野幌駅→国道12号線→5丁目通り→2番通りとめぐり、江別市社協がゴール。約4・3kmを行進するという。

申し込み・問い合わせ／北海ハウスみずほ館☎3911－8787。

福祉職場の求める人材や認知症の人に寄り添うケア

「福祉人材ステップアップ講習会」

7月31日、かでる2・7

北海道社会福祉協議会・北海道福祉人材センターの「令和元年度第1回福祉人材ステップアップ講習会」が7月31日(水)午後1時～4時、かでる2・7の10階1040会議室(北2西7、植物園正門前)で開かれる。参加無料。対象は福祉職場への就職希望者や福祉職場に関心のある人、研修テーマに関心のある就労中の人などで、定員は50人。事前申し込みを(定員になり次第締め切り)。

講師は、無資格・未経験で特別養護老人ホームに勤務し、介護職、生活相談員を経て管理職として施設経営やマネジメントに従事、現在は主に人材育成、北海道社会福祉士会認知症介護指導者、介護職員初任者研修講師として福祉介護に関する講師をしている、酒井賢一氏(㈱よかぜ専務取締役)。当日は▽講義1「福祉職場の現状と求める人材とは」＝福祉職場を取り巻く状況や福祉職としての役割・心がまえについて理解するとともに、福祉職場が求める人材について、▽講義2「認知症の方に寄り添うケアとは～基本知識を活かした関わり方～」＝認知症介護に対する理解を深めるとともに、認知症の人に接する際の心がまえや援助のポイントについて―を行う。

申込み・問い合わせ／同センター☎2721662。

酒井賢一氏

脳の活性化で認知機能の低下を防ぐトレーニングを

もみじ台生き活き塾「脳活柿沼塾」

7月19日、もみじ台管理C

認知機能の低下予防には栄養・睡眠・運動が必要と言われています。簡単な計算や書き取り、クイズやパズルで知的好奇心を刺激し脳の活性化をもとに認知機能の低下を防ぐトレーニングを一緒にしませんか？(案内より)……心と体と頭を元気にする連続講座・もみじ台生き活き塾の第14回「脳活柿沼塾」が7月19日(金)午後1時30分～3時30分、もみじ台管理センター2階大ホール、B(もみじ台北7丁目1－1、ホクノースーパー隣り)で開かれる。参加費は300円。定員は50人。申し込みは7月17日(水)まで。

講師は、社会福祉士、ケアマネージャー、遺品整理士の資格を持つ認定NPO法人シーズネットの柿沼英樹生活支援担当部長。筆記用具と、軽く体を動かす内容もあるほか、熱中症予防のためにタオル、飲み物の持参を。

申し込み・問い合わせ／もみじ台管理センター☎8971431。

柿沼英樹氏

ウイルス性肝炎と肝硬変、肝癌治療…日本肝臓学会主催

市民公開講座「肝臓病の新時代」

7月21日、北大学術交流会館

日本肝臓学会肝がん撲滅運動北海道市民公開講座「肝臓病の新時代―ウイルス性肝炎と肝硬変、肝癌治療―」が7月21日(日)午後1時～3時、北海道大学学術交流会館2階講堂(北8西5、JR札幌駅10分)で開かれる。参加無料。当日直接会場へ。

＝「悟り」とはいかなる境地か。我を捨てる「無我」を説く、禅とはなにか。この答えに一歩でも近づければ…講師・吉田英雄氏▽「源氏物語、宇治十帖」(14時50分～15時50分＝光源氏はすでに亡く、子や孫たちが活躍する。舞台は、都を離れて宇治に…講師・郷原康一氏、◆7月16日(火)「豊平区会場」月寒中央通7丁目公民館(月寒中央駅8－19、地下鉄月寒中央駅3番出口3分)／定員100人▽戦争と平和の昭和史(13時30分～14時30分)＝アジア大陸から太平洋地域へと戦争続きの昭和前期

『禅』…『源氏物語』…『国の借金』…ほか

中央区や月寒で

年齢にかかわらず誰でも無料で参加できる、7月の高齢者市民講座が、中央区や西区、月寒で行われる。参加希望者は当日直接会場へ。

◆7月12日(金)「中央区会場」札幌市社会福祉総合センター4階大研修室(大通西19丁目、地下鉄西18丁目駅1番出口2分)／定員250人)▽『禅』の世界へ…(13時10分～14時40分)＝『悟り』とはいかなる境地か。我を捨てる「無我」を説く、禅とはなにか。この答えに一歩でも近づければ