

市内団体など

「まちの灯」定期朗読会

無料

主催…朗読ボランティアグループ まちの灯
日時/3月12日(水)、26日(水) 13時30分～14時30分。会場/情報図書館2階ビデオ視聴室(野幌末広町7)。詳細/同団体 千野 ☎ 384-1776

北陽会春季小品展

無料

日時/3月18日(火)～23日(日) 10時～17時。
会場/野幌公民館ギャラリー。
詳細/北陽会事務局 川上 ☎ 383-4417

中国語を学びませんか

【初級】(毎週火曜日)14時30分～15時50分。
(毎週火曜日)19時～20時20分。【中級】(毎週木曜日)18時30分～19時50分。募集人数/各コース若干名。期間/4月～3月(月4回)※二期制:前期4月～9月、後期:10月～3月。会場/江別国際センター(野幌町10イオンタウン江別2階) 受講費/入講金2,000円、受講料3,000円(月額)、テキスト代実費、運営費1,300円(各期)。申込・詳細/3月20日(休)までに江別日中友好の会講座事務局 柚原(ゆはら) ☎ 387-0515 へ

「こども人形劇舞台祭典 2014 in EBETSU」

無料

内容/●人形劇連続公演。●親子で楽しめる人形劇ワークショップ(先着20組)、要申込。●読み語り、工作会。日時/3月22日(土)10時30分～15時30分。会場/野幌公民館。申込・詳細/やまびこ座 ☎ 723-5911

フリマ出店者募集

主催…日本リサイクルネットワーク・えべつ
▶早春のえべつ・フリーマーケット IN 市民会館
日時/3月23日(日)11時～15時。会場/市

民会館 ホワイエ・小ホール。募集数(料金) / 手持ち出店各日100店(2,500円)。1区画約2m×2m。アマチュア限定。申込/お問い合わせください。詳細/同団体 ☎ 067-0074 高砂町10-14、☎・FAX 385-2917

春休み水泳教室

日時/4月1日(火)～3日(木)14時30分～16時。
会場/青年センター温水プール。定員/小学生(3月現在)30名(先着)。受講料/3,000円(保険料、入館料含む)。申込/受付期間:3月10日(月)～12日(水)8時～20時。申込方法:ファクス。記載事項:参加者名(ふりがな)、性別、生年月日、学年、学校名、住所、電話番号、緊急連絡先、保護者名。申込先:江別水泳協会 FAX 050-3503-4445。詳細/同協会 ☎ 080-6097-2550(正岡)※電話での申し込み、青年センターへの問い合わせはご遠慮ください。



YOSAKOIソーラン祭り 「市民審査員」募集

主催…YOSAKOIソーラン祭り実行委員会
市民がさまざまな形で気軽に参加することができるのが、YOSAKOIソーラン祭りの魅力です。そこでチームの演舞を審査する側としてお祭りに参加してみませんか?特別な技術

や知識は必要ありません。
活動日程/6月7日(土)、8日(日)。会場/札幌市大通公園。申込・詳細/4月25日(金)までにYOSAKOIソーラン祭り実行委員会(☎060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目北海道経済センター4階 ☎ 231-4351、FAX 233-4351)へ郵送またはファクスで申し込みを(必着)。応募用紙はHPでダウンロードまたは電話で取り寄せ。抽選。

各公共機関など

パーキンソン病学習会

内容/パーキンソン病で自宅療養されている方とご家族を対象にリハビリの学習会を開催します。日時/3月13日(木)13時30分～15時30分。会場/総合社会福祉センター2階研修室(錦町14-87)。申込・詳細/3月10日(月)までに江別保健所保健予防係 ☎ 383-2111 へ(月～金曜日8時45分～17時30分)

サイバー犯罪に注意!

地域安全
ニュース

～考えようクリック一つで広がる被害～
インターネットは便利ですが、一瞬で世界中に被害が拡散するなどの危険性も潜んでいます。サイバー犯罪の被害に逢わないようにウイルス対策ソフトを入れるなどして、安全に利用しましょう。
江別警察署 ☎ 382-0110

消費税法改正のお知らせ

消費税(地方消費税を含む。)の税率が、4月1日から8%になります。なお、消費税率の引き上げは、経済の影響などに配慮し、2段階で行うこととしています。

◎平成26年4月より8%(消費税6.3%、地方消費税1.7%)

◎平成27年10月より10%(消費税7.8%、地方消費税2.2%)

消費税率の引き上げによる増収分は、全て社会保障の充実・安定化の財源になります。

消費税率の引き上げを含む消費税法の改正については、国税庁(HP = <http://www.nta.go.jp>)の「消費税法改正のお知らせ(社会保障と税の一体改革関係)」をご覧ください。

【詳細】札幌東税務署 ☎ 897-6111(自動音声応答による案内)

えべつ健康づくりプラン21 健康一口メモ

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

「脂質異常症」

●脂質異常症って何?

血液中に中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多い一方で、HDL(善玉)コレステロールが少なく、脂質のバランスが悪い状態をいいます。平成23年度の江別市国民健康保険での特定健診結果からは、LDLコレステロールの基準値を超えた方の割合は55・7%と血糖や血圧で基準値を超えた方も多い傾向でした。

●自覚症状なく進行する動脈硬化

コレステロールは細胞の膜を作り、細胞を守っています。また、中性脂肪は体を動かすエネルギー源です。しかし、これらが必要以上に摂取すると血液の中に余って、血管が傷み、動脈硬化が進みます。血管が傷み出しても症状を出さず、血管は黙って耐え続けます。血管の変化が進み、心臓や脳など、命に係る血管が壊れてしまうのが、脳卒中や心筋梗塞です。年に1回は健診を受け、検査値を確認しましょう。40歳以上の方は、特定健診で中性脂肪やコレステロール値が確認できます。江別市では、がん検診と一緒に特定健診が受けられる集団検診などを実施していますので、詳しくはお問い合わせください。

●脂質バランス改善のポイント

- ①食生活では摂取エネルギー量を見直す。
- ②糖質・脂質をとりすぎないようにする。
- ③食物繊維の多い野菜や海藻は脂肪を吸収して排泄する働きがあるので、積極的にとる。
- ④中性脂肪を燃やすため運動する。生活習慣の見直しでも改善しない場合は、別の病気や遺伝的な要因も考えられますので、薬物治療が必要になることもあります。

