

# 広報

EBETSU

# えべつ

あなたとまちをつなぐ

## 目次

- 8 介護予防で元気な暮らしを
- 10 パートで働く方の税金と控除
- 12 クリスマス・お正月の講習会
- 15 農家のかあさん土曜日
- 16 住まいのセミナー
- 31 無料相談窓口〈保存版〉

2017

# 11

vol.937

巻頭  
特集

## がん検診で命を守る



# Happy Halloween!

「ハロウィンフェスティバル in 野幌」で、たくさん子どもたちが仮装して野幌駅前広場を華やかに飾りました。会場では、商店街と大学生が協力して射的や輪投げ、写真撮影コーナーを手作りし、子どもたちを楽しませてくれました。

(野幌駅前北口広場 10月14日撮影)

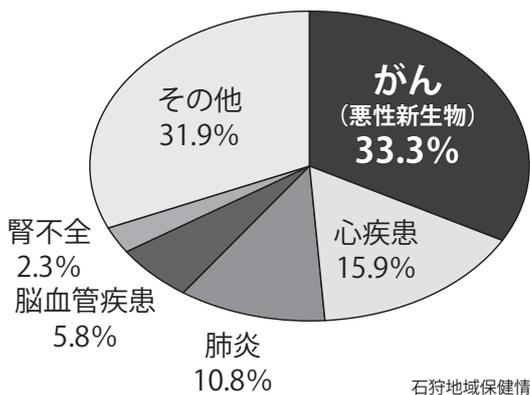
# 命を守る がん検診で



## 生涯で2人に1人は「がん」と診断される

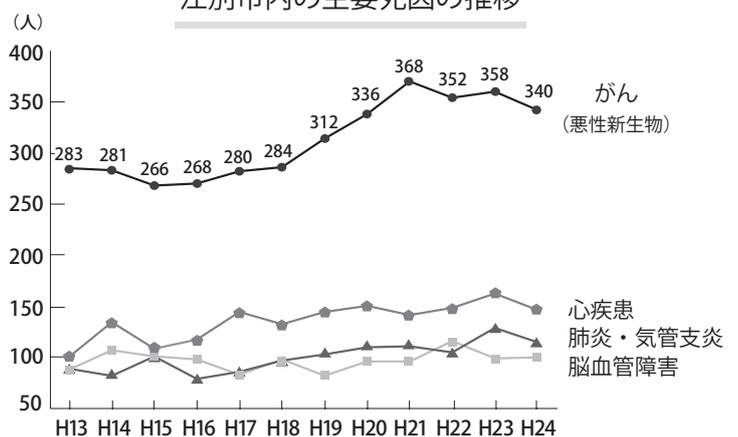
日本では生涯のうちにがんと診断される人の割合は男性で62%、女性で46%。がんは決して珍しい病気ではありません。自分のため、そして自分の周りにいる家族や友人のためにも、がんという病気について知りましょう。

江別市の主要死因 (平成26年度)



石狩地域保健情報年報より

江別市内の主要死因の推移



# 多くの人に支えられ 乗り越えた闘病生活

## 胸の違和感に募る不安

昭和61年5月、田原久美子さんは43歳のとき、胸にしこりのようなものがあることに気が付きました。広報誌を読み、乳がんの自己診断をしたときのことでした。がんではないかという不安を抱きながらも、病院で検査を受けるのが遅れ、検査を受けたのは3か月後の8月。医師から告げられたのは進行性の乳がんという診断でした。病状は進行しており、医師からすぐに入院し手術するよう指示されました。「頭の中が真っ白になりました」と田原さんは当時のことを振り返ります。

「娘は大学生になったばかりで、家庭のことが気がかりで、入院を1週間待つてもらいました。がんであることを知った友人、家族ぐるみの付き合いをしていた主人の職場の方々が励ましてくれました。不安で泣き続けていた日々も、それが支えになりました」

田原さんは家族や友人の思いを胸に8月13日に手術に臨み、無事に終わりましたが、手術の影響で右手が不自由になり、過酷なりハビリの日々が始まりました。

## 早く家族の待つ家に

「家族が心配で早く家に帰りたい、その一心で必死にリハビリをしました」と田原さんは話します。リハビリ室にある滑車のひもに右手首をかけ、左手で何度も上下し、懸命にリハビリをしたそうです。そんな田原さんを気遣い、病院の看護師さんも朝5時にリハビリ室のカギを開け、一緒にリハビリを手伝ってくれました。

懸命なりハビリが実を結び、入院から45日目、9月21日に退院。しかし退院後、自宅で抗がん剤を飲みながら療養する田原さんを強い副作用が襲いました。



田原 久美子 さん

Profile. 現在は夫との2人暮らし。江別更生保護女性会会長、行政相談員、民生委員児童委員など、さまざまなボランティア活動の中心的役割として活躍しています。

## 抗がん剤でつらい日々

「抗がん剤は入院中も飲んでいましたが、退院後の副作用は耐えられるものではありませんでした」。田原さんは通院のための車でも吐き気に襲われ、通院することもつらかったといえます。ベッドから起き上がるのもつらく、心細くなり、寝たまま何もできない日々が続きました。そんな、過酷な闘病の日々を支えたのは、家族の絆でした。「もう二度と心から笑うことはない」と思っていました。夫の楽しい会話とジョーク、息子からは毎日赴任先の旭川から元気な電話、娘は「食事の献立と一緒に」と声をかけてくれ、私も左手で頑張り寝てば

田原さんが闘病中の思いを綴った日記



かりいられなくなりました。自分は何と生きています。わけではないことが支えでした」。田原さんは当時の思いを記した日記を見ながら穏やかに振り返ります。

退院して3か月後、田原さんのご主人が、医師に1度に飲む薬の量を半分にできないかと相談しました。1年間の予定だった投薬期間を2年に延ばし、1回の薬の量を減らすことで、副作用が抑えられ、田原さんは2年間の治療を乗り越えることができました。

## 元気になったら恩返しを

治療を終えたとき、主治医は「もう大丈夫。これからは命を大切に、前向きに地域のボランティア活動でも始め

たらどうですか」と声をかけてくれました。寄り添ってくれた主治医、支えてくれた家族や友人、みんなのために元気になったら恩返ししたいと思ひ、田原さんは地域のボランティア活動を始めました。その活動は現在も続き、さまざまなボランティア活動の中心的な役割を担って活躍しています。

「明日はあの山を越えて行くこう！の気持ちで生きてきました」と田原さんは話します。自分の闘病の経験を語ることで誰かの命を救えるのならば、講演などで、闘病のつらさと、検診の大切さを訴えています。「もっと多くの人に検診を受けてほしい」田原さんは思いを話します。

# 健康習慣でがん予防

がん予防の健康習慣

がん検診で早期発見



がんには負けない  
健康づくり



定期的な受診で、  
早期発見、早期治療  
検診の詳細は P7 へ

検診が早期発見と  
予防のカギ

初期のがんのほとんどは症状がなく、気づいたときには病状が悪化している事例が多くあります。

これまでの研究によって、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。早期に見つけられれば、がんは決して怖い病気ではありません。定期的な検診と日々の生活を見直すことで、「がん」から命を守ることができます。

今年4月、江別市は健康都市宣言をしました。宣言には、健康的な生活習慣と健康維持がうたわれています。がん予防につながる習慣を知り、できることから実践することでがんを予防し、健康的な生活を送りましょう。



気軽に運動



江別市オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」。軽快な音楽に合わせて、楽しみながら約6分間の有酸素運動ができます。

E-リズムを考案した地域ウエルネス・ネットの福岡永告子さんは、「音楽に合わせて運動するので、効率のよ



地域ウエルネス・ネット  
福岡 永告子さん 北村 和也さん

## 健康ポイント

週1回30分以上の  
運動習慣が大切。

E-リズムは自分に合わせて  
楽しく運動できます

今すぐ始めよう！  
E-リズムの動画はこちらから→



い運動効果があります。楽しくできるので、リラクセス効果もあり、長く続けやすいのが特徴です。北村和也さんは、「体力のある人はステップや足踏み幅を大きくするなど、運動強度の調整もしやすいです」と話します。

E-リズムを3セット行うことで、約18分間の運動ができます。生活の中でも積極的に外出したり、階段を意識して利用する習慣をつけることで、自分のペースで健康的な運動習慣を身につけることができます。無理なくできることから始めてみましょう。

# がん検診で命を守る

たばこで真っ黒になった肺の模型で身体への害を説明しているのは、保健師の稲葉真由美さん。市内の小学校などを対象に、たばこの恐ろしさを教える出前講座での1コマです。

たばこには60種類以上の発がん性物質が含まれ、喉頭がんの発症率は吸わない人に比べ32・5倍、肺がんは4・5倍にもなります。「たばこは身体に有害な物質がたくさん含まれており、がんの予防には禁煙が大切です。たばこを吸わない人も副流煙に注意が



たばこはがんの元

小学校の出前講座でたばこの害を模型で解説する稲葉さん。



江別市保健センター  
保健師 稲葉真由美さん

必要です」と稲葉さんは話します。

禁煙を始めようとしても、たばこには強い依存性があり、なかなか達成できません。江別市立病院をはじめ、多くの医療機関では、禁煙外来を受診できます。身近な医療機関に相談するのが禁煙への近道です。

## 健康ポイント！

喫煙でがんの発症率は  
**1.5倍**にも高まります。  
禁煙は医療機関に相談を！  
**江別市立病院でも  
禁煙外来をやっています**

## いいことたくさん、禁煙生活



### 治療費の自己負担3割

自己負担3割の健康保険で禁煙治療すると、8～12週間の治療で1万3,000円～1万9,000円程度。

### 禁煙で貯金ができる！

1日1箱460円を支払っているとして、1か月で1万3,800円。1年間で16万5,600円も貯金ができます！



伊藤洋子会長は、食を通じてみんなを笑顔にします。

あたたかい食事を囲んで和気あいあいと話しながら楽しむ「ふれあいレストラン」。食を通じた健康づくりを進めるボランティアの食生活改善推進員の方々と、健康的な食事作りの情報交換や、簡単な健康体操などで交流するイベントです。

この日の献立は、野菜のうまみを引き出して作る煮込み料理。家庭ですぐに実践できる、塩分を控えるための工夫があります。参加した人たちは「料理はともおもしろいし、家の献立の参考になる。食生活改善推進員さんた



食は健康の源

ちの笑顔に元気をもらいました」と笑顔で話します。

食生活改善推進員は、ちょっとした工夫や生活の知恵で健康的な食卓を作るための「食の講話」をはじめ、健康体操など、食以外の健康への取り組みも紹介しています。

江別市食生活改善協議会の伊藤洋子会長は「おいしいものを食べ、たくさん笑うことが健康につながります」と食の大切さを話します。

食生活改善推進員は、身近な食のアドバイザーとして、自治会館や公民館などで健康な食の啓発を行っています。みなさんもぜひ活動に参加し、食を通じた健康づくりに取り組みましょう。



# 一緒にがんと向き合おう

〜市立病院でがん治療に携わる認定看護師〜



江別市立病院  
がん化学療法看護認定看護師  
三浦 佐夜さん

江別市立病院の外来では、がんの化学療法について専門的知識を持つ、がん化学療法看護認定看護師の三浦佐夜さんと原口幸恵さんの二人が、日々、がんを治療中の患者さんと笑顔で向かい合っています。

認定看護師とは、がんや認知症など、特定の看護分野で熟練した技術と知識を持つと認められた看護師です。抗がん剤の投薬をはじめ、医師からがんの治療プランを提示されたときに患者さんと一緒に治療の説明に立ち会い、治療についてわかりやすく解説するなど、がんの治療を幅広く

サポートします。

また、抗がん剤の点滴にも立ち会います。副作用の症状は人それぞれ。患者さん一人一人に向き合い、症状を緩和するための方法を考えます。吐き気が激しい人には、個別に食べやすい食事のメニューの工夫を、皮膚の症状には、保湿などのケアをアドバイスします。

治療のほかにも、高額な治療をする際の制度の紹介をはじめ、治療費に関する相談や精神的な不安など、心の相談にも対応しています。

「治療の間、患者さんとい

ろいろな話をします。がんは身体だけではなく、病気への不安や恐怖で心にも大きな負担を受けます。世間話やご家族の話、いろんな悩みを打ち明けてもらって、支えになればと思います。また、私たちスタッフも患者さんから教わったり、学ばせていただくことばかりです。治療の時間が少しでも安心できる時間になるよう、治療室スタッフと共にがんばります」と三浦さんは話します。

## がんを知ることががん予防の第一歩

がんを予防することはとても重要なことです。しかし、がんになりにくくすることはできません。完全に予防することはできません。

がんがどんな病気をかかっているか。そして身近な家族や友人ががんになったとき、その人を勇気づけ、一緒に病気と闘うことが、がんから命を守ることに繋がります。がんについて調べてみる。そんなきっかけの積み重ねが、がんに必要な力に変わります。

## よくある相談・悩み

### 抗がん剤の副作用

吐き気や食欲不振など、人によって症状はさまざまですが、医師と協力して薬の量や種類などの調整により、症状を軽減したり、セルフケアの方法をアドバイスします。

### 医療費の負担

高額な医療費は社会保障の制度により負担を軽減できる場合があります。制度の紹介などができます。

### 病気について話がしたい

親戚や友人、職場の人に病気についてどう伝えたいかわからないとき、まずは相談してください。

江別市では、検診費用の一部助成があります！

# けんしん情報

費用や実施医療機関などは広報 10 月号折り込みの「江別けんしんだより」や、保健センターホームページをご覧ください。保健センター（☎ 385-5225）へお問い合わせください。



種類	検査内容	対象者
胃がん検診	バリウムと発泡剤を飲み胃の X 線撮影	受診日現在 <b>40歳</b> 以上の方
肺がん検診	胸部 X 線撮影	
大腸がん検診	2 日分の便で潜血検査	
子宮頸がん検診	子宮頸部の内診、細胞診	※受診日現在 <b>20歳</b> の方 および <b>21歳</b> 以上で元号の生まれ年が <b>奇数年</b> の方
乳がん検診	マンモグラフィ (乳房 X 線検査) ※場合により視触診も実施	※受診日現在 <b>40歳</b> の方 および <b>41歳</b> 以上で元号の生まれ年が <b>奇数年</b> の方

## 解決！ がん検診の疑問

**Q.** がん検診の対象ではないときはどうしたらいいの？



**A.** がん検診の対象外であっても、気になる症状があるときは、かかりつけ医師や医療機関への相談をおすすめします。



※子宮頸がん検診・乳がん検診：元号の生まれ年が偶数年生まれの方は平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月に料金助成対象となります。今年度、受診を希望される場合、受診はできますが市の料金助成はありません。

## 乳がんの 60%以上は セルフチェックで発見！ 毎月 1 回を習慣に！ 乳がんセルフチェック

異常を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう！

### 1 鏡で乳房の形をチェック

腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかをチェックする。



### 2 乳房全体をチェック

乳首から分泌物が無いか確認し、手で乳房全体を「の」の字を描くようにチェックする。



### 3 あおむけになってチェック

仰向けになって内側から外側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。



## ご利用ください 子宮頸がんHPV自己採取検査

子宮頸がんの原因と言われている HPV (ヒトパピローマウイルス) の感染を自分で調べる検査です。

婦人科の受診に抵抗感がある方や、仕事や育児で時間の都合がつかず、検診を受けられない方におすすめです。

対象の方には個別に案内を送付します。この機会にぜひお受け下さい。

### 対象

- ① 江別市に住む 20 歳を迎えた女性
- ② 平成 29 年度子宮頸がん検診無料クーポン対象のうち 9 月末で未利用の方
- ③ 平成 3 年、昭和 63 年、59 年、55 年生まれで、平成 25 年度以降市の子宮頸がん検診未受診の方

詳細は右の QR コードから江別市ホームページをご確認ください。



# 介護予防で元気な暮らしを

市で行う介護予防事業や地域支援事業を利用し健康で元気に暮らしましょう。

詳細 介護保険課 ☎ 381・1067



## 介護保険制度とは

介護保険制度は、介護を必要とする状態になっても安心して生活が送れるよう、介護を社会全体で支えることを目的とした制度です。介護が必要となったときには要介護認定を受けて必要なサービスを利用することができます。

## 要介護認定を受けている人の介護サービスの利用状況

介護サービスの保険給付費は、高齢化に伴うサービス利用者数の増加や介護に従事す

る人の待遇改善などにより年々増加傾向にあります。

平成28年度の介護サービス利用状況は、ホームヘルパーやデイサービスなどの居宅介護サービスが全体の約4割、次いで特別養護老人ホームなどの施設介護サービスが約3割、グループホームなどの地域密着型サービスが約2割となっています。

## 要介護認定を受けていなくても

介護保険料の主な使い道は介護給付費ですが、要介護認定を受けていない高齢者に対する事業にも使われています。自立した日常生活を送れるよう支援する介護予防事業

平成28年度  
介護保険サービス費用の内訳

サービス項目	平成28年度決算（円）	
	介護	介護予防
施設介護サービス費	28億1,778万	
居宅介護サービス費	25億398万	5億4,859万
地域密着型介護サービス費	13億8,938万	745万
特定入所者介護サービス費	3億2,411万	59万
居宅介護サービス計画費	3億2,942万	2,562万
住宅改修費	2,192万	2,562万
福祉用具購入費	827万	583万
高額介護サービス費		1億9,711万
高額医療合算介護サービス費		3,164万

や、さまざまな高齢者支援を行う地域支援事業も介護保険料が財源となっています。

## 健康で元気に暮らすために

介護が必要な状態となると介護サービスの利用料がかかるほか、家族などの助けが必要となるため、本人だけでなく家族にも負担がかかってしまいます。

日頃から健康づくりを意識して介護予防を行い、元気な暮らしを実現しましょう。次のページでは市の介護予防事業などを紹介します。

## 介護保険の財源

ちょっとおさらい

国、都道府県、市町村の公費  
約50%

65歳以上の方  
(第1号被保険者)の保険料

保険料は所得などに応じて決まり、原則、年金からの差し引きで納付

40～64歳の方  
(第2号被保険者)の保険料

保険料は加入している医療保険の算定方法で決まり、医療保険の保険料と合わせて納付



## 緑化募金にご協力ください

江別市民憲章推進協議会では、今年度も「花のある街並みづくり運動」を実施し、自治会・高齢者クラブへ花苗のあっせんを行い、花のある街並みづくり写真展を開催しました。

花やみどりがある環境を創出し、豊かな自然環境を次代へ引き継ぐことを目的に、市内の事業者や団体などに緑化募金への協賛をお願いしています。

**募金方法**…11月1日(水)～12月末までの間に原則振込で募金

**(申込・詳細)** 江別市民憲章推進協議会事務局（環境課内） ☎ 381-1046

11月12日(日)～25日(土)

## 女性に対する暴力をなくす運動期間です

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、セクシャルハラスメント、ストーカー行為などで悩んでいる方は、迷わず下記窓口へ相談してください。

### DV相談窓口

北海道警察本部相談センター (プッシュ回線の電話、公衆電話、携帯電話、PHSは#9110)	☎ 241-9110
民間シェルター (女のスペース・おん)	☎ 219-7011
性暴力被害支援センター北海道 SACRACH(さくらこ) 運営/NPO法人ゆいネット北海道	☎ 050-3786-0799
江別市健康福祉部子育て支援室 子育て支援課家庭相談担当	☎ 381-1236
石狩振興局保健環境部環境生活課	☎ 232-4760
北海道立女性相談援助センター	☎ 666-9955
北海道環境生活部くらし安全局 道民生活課	☎ 221-6780
江別警察署	☎ 382-0110

### セクハラ相談窓口

北海道労働局雇用環境・均等部 指導課	☎ 709-2311 (内線 3572)
-----------------------	-------------------------

### DV・セクハラ相談窓口

法テラス札幌(日本司法支援センター札幌地方事務所)	☎ 050-3383-5555
女性の人権ホットライン (札幌法務局)	☎ 0570-070-810

**(詳細)** 市民生活課(市民協働担当) ☎ 381-1124  
☎ 381-1070 E-mail=danzo@city.ebetsu.lg.jp

# 介護予防・地域支援事業 を紹介します

本人だけでなく、家族や民生委員の方からも申し込みできる場合があります。お気軽にお問い合わせください。

**(詳細)** 介護保険課 ☎ 381-1067

## 高齢者向け徘徊位置検索サービス



認知症などにより、外出先から帰れないことのある高齢者を自宅で介護している方を対象に、「GPS端末」を貸し出し、高齢者の位置を検索してもらうサービスです。

※自己負担あり

## やすらぎ支援事業



ご家族の方が留守にするときや介護疲れで休息が必要なときなど、支援員が伺い、高齢者の方の話し相手になりながら見守りを行うサービスです。

※自己負担あり

## 地域包括支援センターの運営

市内4か所に設置された高齢者を地域で支えていくための施設です。ケアプラン作成や介護予防事業、総合相談支援などを行っています。地域包括支援センターの連絡先は31ページを参照してください。

## シニアの元気アップ講座

おおむね65歳以上の方が健康寿命を延ばすヒントを学べる講座です。運動、栄養、口

腔ケア、認知症予防などの講座だけでなく、体操で体を動かします。

## 介護予防出前講話

高齢者を含む団体を対象に介護予防に関する講話を開催しています。ご要望に応じて、訪問して講話します。

## 在宅高齢者への給食サービス

おおむね65歳以上の病気や障がいなどのために買い物や調理ができない方に夕食を配達します。※自己負担あり



# パートで働く方の税金と控除

今年、夫婦双方に所得があり、一方がパート収入の場合、パート収入額によっては配偶者の控除対象とならない場合があります。左表でご確認ください。

なお、パート収入のある年に所得税が、その翌年に住民税がかかります。

☎ 381・1012 **【詳細】市民税課市民税係**

## パート収入と税金などの関係

パート給与収入金額	自分自身に税金がかかるか※1		配偶者控除(38万円)の対象になるか	配偶者特別控除の対象になるか	〈参考〉配偶者の健康保険などの扶養になるか※3	
	住民税	所得税			従業員数501人以上の企業※4	従業員数500人以下の企業※4
100万円以下	かからない	かからない	なる	なる	なる	なる
100万円超 103万円以下	かかる	かかる	ならない	なる※2	ならない	ならない
103万円超 106万円以下						
106万円超 130万円以下						
130万円超 141万円未満				ならない	ならない	ならない
141万円以上						

※1 所得控除(扶養控除など)によって税金がかからない場合もあります。  
 ※2 配偶者特別控除額は、パート収入金額によって違います。ただし、控除を受ける本人の所得が1千万円を超える場合は受けられません。  
 ※3 一般的な例で記載していますので、詳しくは勤務先にご確認ください。  
 ※4 パート給与収入のある方の勤務先の従業員数です。

## 見直し後の給与収入と控除

(単位：万円)	配偶者の給与収入											
	~103※	~150	~155	~160	~167	~175	~183	~190	~197	~201	201~	
納税者本人の給与収入	~1,120	配 38 (48)	特 38	特 36	特 31	特 26	特 21	特 16	特 11	特 6	特 3	なし
	~1,170	配 26 (32)	特 26	特 24	特 21	特 18	特 14	特 11	特 8	特 4	特 2	
	~1,220	配 13 (16)	特 13	特 12	特 11	特 9	特 7	特 6	特 4	特 2	特 1	
	1,220 超	なし										

※ ( )内は配偶者が70歳以上の場合の控除額です。配 = 配偶者控除 特 = 配偶者特別控除

### 来年の収入にかかる税から配偶者の控除が見直されます

(平成30年6月以降の所得税・平成31年度以降の住民税)

配偶者の控除が適用される納税者本人に収入制限が設けられ、給与収入1120万円を超える場合には、配偶者の収入額で控除額が決まります。また、所得控除額38万円の対象となる配偶者の給与収入の上限が150万円になります(現行の上限は103万円)。

**【配】 配偶者控除とは**  
 配偶者の給与が0円~103万円以下なら、納税者本人の所得から38万円控除

**【特】 配偶者特別控除とは**

**見直し前** 配偶者の給与が103万円超~141万円未満なら、納税者本人の所得から3万円~38万円控除

**見直し後** 配偶者の給与が103万円超~201万円未満なら、納税者本人の所得から3万円~38万円控除

☎ 381・1012 **【詳細】市民税課市民税係**

**事業者向け 従業員の住民税は特別徴収(給与天引き)で**

給与支払者は、原則、従業員の住民税(市・道民税)を特別徴収(給与天引き)し、従業

員の住む自治体へ納入することが法令で定められています。※平成30年度から、段階的に特別徴収義務者の指定を拡大していきます。

**便利で簡単**

1回あたりの負担が少なく(毎月払い)、納付忘れもなくなり、従業員にとって便利。住民税額の計算も不要です(所得税の源泉徴収や年末調整と違い、市から税額を伝えます)。

**給与天引きを始めるには**

来年度から「給与支払報告書(総括表)」に特別徴収対象者として従業員の人数を記載して、1月末に市へ提出。

年度途中から「特別徴収切替届出書」を市に提出。様式は市ホームページから入手可。

☎ 381・1012 **【詳細】市民税課市民税係**

**事業者向け エルタックス(eLTAX)**

北海道の法人道民税・事業税、地方法人特別税、市町村の法人市町村民税などの税金の申告や届出をインターネットを利用して行うシステムです。詳細は(一社)地方税電子化協議会のホームページ([HP=http://www.eltax.jp/](http://www.eltax.jp/))へ。

☎ 204・5083 **【詳細】札幌道税事務所**

# 消費生活 Q&A

## 消火器の訪問販売 返品したいが電話が繋がらない

**Q** 突然訪問してきた年配の女性に「自宅に消火器はありますか?」と聞かれた。置いていないと答えると、「火事になったら怖いでしょう。消火器は必ず置かなければならないんですよ」といわれ、設置義務があるものだと思います、しかたなく消火器を購入した。領収書だけで契約書は渡されていない。帰宅した娘に話すとおかしいと言うので、返品し、お金を返してほしいが、事業者へ連絡をしても電話が繋がらない。



**A** 最近、消火器の訪問販売に関する相談が増えています。一般住宅には消火器の設置義務はありません。訪問販売は契約書面を受け取って8日以内ならクーリングオフができますが、受け取った領収書には明確な住所が書かれていなかったため、手続きのハガキを出すことができません。連絡がつかなければどうすることもできず、今回の相談では、返品・返金は難しいでしょう。

少しでも不審な点や、分からない点があるときはその場で契約せず、きっぱりと断りましょう。心配なときは、消防署や消費生活センターへご相談ください。

また、訪問販売お断りステッカーは貼っていますか? 消費生活センターなどに用意していますので、お気軽にご連絡ください。

消費生活の相談窓口  
江別市消費生活センター ☎ 381-1026

### ひとりで悩まず

## くらしの困りごと ご相談ください



「くらしサポートセンターえべつ」は、経済的に困窮している方、引きこもりやニートで悩んでいる方など、さまざまな生活の不安に対する相談をお受けしています(生活保護受給中の方は除く)。

直接相談することができない場合は、電話での相談や訪問相談も行いますので、お気軽にご連絡ください。

相談窓口 くらしサポートセンターえべつ(錦町14-87 市総合社会福祉センター内) ☎ 375-8987



# Merry Christmas

## Xmasがもうすぐやってくる ものづくりワークショップ in EBRI

会場 EBRI (JR野幌駅より徒歩5分)  
日時 11・25(土) 10:30~15:30



お子さんと  
ご家族で  
どうぞ

### クリスマス飾る楽しい"ものづくり"

毎年恒例の「EBRI ワークショップ」。クリスマスオーナメントづくりや、コルクを使ったサンタクロースづくり、簡単ツリーランプづくりなど、クリスマスを楽しめるものづくりワークショップに参加ください! 事前申込不要(混んでいる場合はお待ちいただくことがあります)。各コーナーで100~300円の料金がかかります(一部無料)。(詳細) 商工労働課 ☎ 381-1023

申込・詳細 11月9日(木)までに江別消費者協会 ☎ 381-1026へ  
会場 勤労者研修センター 研修室2号  
日時 11月16日(休) 13時30分~16時30分  
演 農政事務所の職員を招いて講演を行います。無料。

第46回消費者大会  
食品ロスの削減に向けて  
私たちにできることは



まだ食べられる食品が捨てられる「食品ロス」について学び、減らし方をともに考えましょう。食品ロス削減料理の試食や、農林水産省北海道農政事務所の職員を招いて講演を行います。無料。



# Merry Christmas!

## 公民館で、 手作りクリスマス

### クリスマスリース作り講習会

ヒバや杉などを使った手作りナチュラルリースを作ります。

講師 (社)日本フラワーデザイナー協会 柴田共子<sup>ともこ</sup>さん

日時 11月21日(火) 13時～15時

定員 先着10名 料金 2,500円(材料費含む)

持ち物 花ばさみ、ラジオペンチ、持ち帰り用の大きめの袋

申込方法 11月7日(火)9時30分から料金を添えて直接

申込・詳細 大麻公民館 ☎ 387-3315



### 親子でクリスマス アイシングクッキー講習会

親子でクリスマス向けのアイシングクッキーを作ります。

模様をつけて楽しみましょう!

講師 お菓子教室エピファニー主宰 西村雅苗<sup>かなえ</sup>さん

日時 12月9日(土) 10時～12時

対象 小学生と保護者(先着15組)

料金 1人500円(親子2人で作る場合は1,000円)

申込方法 11月18日(土)9時30分から料金を添えて直接

申込・詳細 中央公民館 ☎ 382-2376



## そば打ち体験講習会

中央公民館、大麻公民館は、5人前のざるそばを試食します。野幌公民館は、4人前のそばを手打ちし、持ち帰ります(試食なし)。

会場・申込	日時	定員 (先着)	料金 (材料費含)	申込受付
中央公民館 ☎ 382-2376	12/17(日) 10時～14時	各24名	1,800円 がえし付き	12/2(土) 9時30分～
大麻公民館 ☎ 387-3315	11/26(日)、12/3(日) 10時～14時			11/11(土) 9時30分～
野幌公民館 ☎ 382-2414	12/6(水)、13(水) 10時～13時	各20名	1,200円	11/22(水) 9時30分～

※申し込みは料金を添えて各会場へ直接。

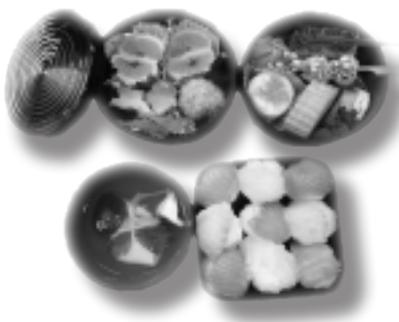
※講師：江別手打ちそば愛好会(中央公民館・大麻公民館)  
豊幌手打ちそば同好会(野幌公民館)



# お正月の準備に役立つ 各公民館の講習会



## おせち料理講習会



日本料理の基本を学びながら、伝統的なおせち料理を作って試食します。

講師：基礎から学ぶ和食の楽しみ教室 笹谷京子さん

日時：12月16日(土)10時～13時

会場：大麻公民館

定員：先着24名

料金：2千円(材料費含む)

申込方法：12月2日(土)9時30分

分から料金を添えて直接

申込・詳細 大麻公民館

☎ 387・3315

## 年賀状の宛名書き講習会



ボールペンを使って、はがきの宛名書きの基本を学びます。

講師：書道あさの葉会 菅原京子さん

日時：11月30日(木)13時30分～15時

会場：大麻公民館

定員：先着20名

料金：200円

申込方法：11月17日(金)9時30分

分から料金を添えて直接

申込・詳細 大麻公民館

☎ 387・3315

## 伝統のしめ飾り作り講習会

玄関飾りと輪締めを作ります。

講師：一般財団法人北海道歴史文化財団職員

日時：12月14日(木)13時～16時

会場：野幌公民館

☎ 387・3315

## 木版画の年賀状作り講習会



千支や植物などをモチーフにした年賀状を作ります。

1日目/図案の選択と版木の作成、2日目/版木の作成と摺り作業

講師：大麻木版画同好会

日時：11月26日(日)、12月3日(日)の2日間 13時～15時

会場：大麻公民館

定員：先着24名

料金：千円(材料費含む)

申込方法：11月11日(土)9時30分

分から料金を添えて直接

申込・詳細 大麻公民館

☎ 387・3315

定員：先着20名

料金：1200円(材料費含む)

申込方法：11月16日(木)9時30分

分から料金を添えて直接

申込・詳細 野幌公民館

☎ 382・2414

# 第44回まちかどコンサート



(第43回まちかどコンサート 高橋里沙 Quartet)

## 多彩なジャンルの音楽を楽しむ

市内在住または市内で音楽活動をしている個人・団体のコンサートを開催します。クラシック、ポピュラー、ジャズなど多彩なジャンルの音楽をお楽しみください！

**日時** 12月2日(土)13時30分開演 (13時開場)

**会場** えびあホール

**料金** 無料 (入場整理券を各公民館、市民会館で配布しています)

**出演** マーチングバンド「ブラッシュキッズ」&「ブラスキッズ倶楽部」、橋本理花ほか (オーボエとピアノ)、赤川知也ほか (ジャズ)、女声コーラスら・のーば (合唱)、大正琴サークル・ハーモニー、トリオモンターニュ (木管3重奏)、凜ちゃんと仲間たち (ポピュラー・クラシック)、中央中学校合唱部。

※ピアノ弾き語りシンガーソングライター「すずきゆい」がゲスト出演します。

**【詳細】** まちかどコンサート実行委員会事務局 (生涯学習課生涯学習係) ☎ 381・1060

## 親子で挑戦！

## フォト・ウォークラリー in 大麻 写真展

親子で挑戦！フォト・ウォークラリー in 大麻



9月に開催された「親子で挑戦！フォト・ウォークラリー in 大麻」の参加者が撮影した作品と、写真に収めた当日の活動の様子を展示します。

**日時** ①11月17日(金)～20日

(月)・②11月30日(休)～12月3日

(日)・③12月22日(金)～24日(日)いずれも9時～20時30分

**会場** ①大麻公民館・②中央公民館・③野幌公民館

**料金** 無料

**【詳細】** 生涯学習課生涯学習係 ☎ 381・1062

## 作るがいっぱい えべつ土曜 広場のつどい



小・中学生が伝統的な文化などを体験する活動「土曜広場」を、どなたでも体験・鑑賞できる機会です。

ステージ発表やミニ講座、お茶会、将棋や囲碁の対局などの体験や作品展、写真展、喫茶コーナーなどを予定 (体験受付は午前の部は11時45分まで。午後の部は13時30分まで。※午後の部は人数制限あり)。

**日時** 11月25日(土)9時～14時

**会場** 野幌公民館

**【詳細】** えべつ土曜広場推進委員会事務局 (生涯学習課生涯学習係) ☎ 381-1060

# 農家の があさん 土曜日

農畜産物加工品フェア

11月18日(土)10時~14時  
初回はえみくるで開催

## 加工品を使った調理法を聞くなど 生産者の方との交流も楽しめます

ケチャップ、チーズ、ジャム、味噌、漬物など、農家のかあさんたちが安全安心にこだわって手作りした江別産の農畜産物加工品が大集合！

11月18日(土)は、江別市都市と農村の交流センター「えみくる」(美原1445)で初開催。先着100名様に、『ミニおしるこ』を用意。『農家のかあさん特製カレー』も販売予定です。

### 12月以降の「農家のかあさん土曜日」日程

日程	時間	会場
12/16・H30/1/20 ・2/17・3/10(土)	10時~14時	江別河川防災ステーション (大川通6)
H30/1/27(土)	9時~16時	イオンタウン江別(野幌町10-1)



「米村牧場チーズ工房プラッツ」  
ナチュラルチーズ熟成タイプ各種

「ひまわりの舎」  
アロニアジャム  
・トマトジャム

「ひまわりの舎」のジャムや「米村牧場  
チーズ工房プラッツ」のチーズは、パンと  
の相性もバッチリです。熟成期間や原材料  
ごとに異なった味を楽しめるので、お気に  
入りの品が見つかるかも。

加工品のほか、  
「いもやこうの」の  
焼き芋や「瀬戸花  
園」の生花も！



「はるちゃんのトマトケチャップ工房」  
ケチャップ

「エムアイ工房」ケチャップ

「はるちゃんのトマトケチャップ工房」、  
「エムアイ工房」のケチャップは、自家生産の  
トマトを使った逸品。料理にも使いやすい  
人気の加工品です。

「とまと倶楽部」の漬物は約10種、「<sup>きらり</sup>輝榮里」  
の味噌も、麦味噌やおかず味噌があるなど、と  
もに種類が豊富です。日本の食卓に欠かせない  
味噌汁と漬物にこだわってみては？

「とまと倶楽部」かあちゃん漬物各種

「(株)輝榮里」てるちゃん味噌



# 住まいのセミナー

## 住まいと人生設計について

11/8(水)  
13:00~15:00

会場 まちなかサロン元氣プラザ'S  
大麻東町13・5(大麻銀座商店街内)

定員 先着20名

不動産に関する相続のトラブル対策や住み替えの際のポイントなどをご紹介します。セミナーを開催します。相続のトラブルで最も多いのは不動産!トラブル回避のためのチェック項目や元氣なうちにできる対策などを専門家が解説します。また、住み替えの流れやポイントを協力がわかりやすく説明します。申込不要。直接会場へ。無料。

### 第1部

#### 簡単相続セミナー(不動産編)

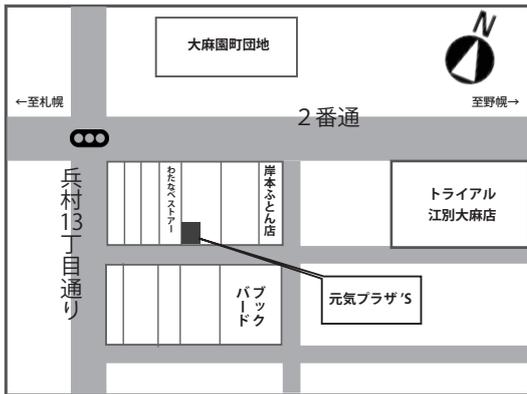
特定社会保険労務士 高橋 直博氏

### 第2部

#### 住み替え支援セミナー

江別市地域おこし協力隊

#### 案内図



ごみだしアプリ

ゴミナシ

## 5374.jp えべつ の活用を!

ダウンロードは  
こちらから



スマートフォンやパソコンなどでお住まいの地域のごみの収集日を手軽に調べられるアプリを無料で公開しています。

ぜひご利用ください。

**【詳細】** 廃棄物対策課減量推進係 ☎ 383-4211



PICK UP!

### 危険ごみの出し方

冬はガスカセット缶のごみが多くなる時期です。ガスカセット缶のような発火の恐れのあるものを誤って燃やせるごみや燃やせないごみに混ぜてしまうと、収集車両やごみ処理施設などの火災事故につながるので「危険ごみ」へ正しく出しましょう。

スプレー缶などはできるだけ使いきり、**穴を開けずに**中身の見える袋に入れて出しましょう。

ガスカセット缶以外でも、スプレー缶、ガスライター、乾電池、蛍光灯なども「危険ごみ」です。

働きたい女性のための (無料・託児あり)

## マザーズセミナー



11/10 (金) 10時～12時

好感度アップメイクセミナー 先着12名

【好感度が上がるメイクや身だしなみ】

講師：印象UPアドバイザー 正木よう子 先生

11/17 (金) 10時～12時

ビジネスマナーセミナー 先着12名

【話し方・挨拶・電話対応の実技】

講師：フリーアナウンサー 石橋<sup>のりこ</sup>宜子 先生

会場 コミュニティセンター

申込 ハローワークマザーズコーナーで直接  
(電話申込不可)

〔詳細〕ハローワーク江別 ☎ 382-2377

男女共同参画セミナー

11/11  
(土)

## 江別の自然災害と 今日からできる災害への備え

どんな備えが必要か、男性・女性などさまざまな視点で一緒に考えてみませんか。

●専門家による講演 13時半～15時

先着  
100名



講師

横山光 北翔大学准教授  
主に火山防災を中心に研究

●ワークショップ 15時15分～16時15分

先着  
30名

考えよう!! あなたの家庭の備えは大丈夫?

会場 市民会館 37号室

申込 11/8 (水)までに電話または FAX

※託児は 11/6 (月)までに申し込み

〔詳細〕市民生活課 ☎ 381-1124 ☎ 381-1070

# 冬到来! ホームタンクを点検しましょう



毎年ホームタンクからの灯油漏れ事故が発生しています。部品の劣化や、タンク自体や配管の老朽化が進み、知らぬ間に少量ずつ灯油が漏れている場合もあります。灯油漏れ事故による汚染土砂の処理や下水道管の清掃に多額の処理費用が必要となる場合があります。全額ホームタンクの所有者など事故の「原因者」の負担になります。降雪でホームタンクの点検がしづらくなる前に、事故防止の点検を行いましょ。

〔詳細〕環境課 ☎ 381-1019

### 灯油タンクの点検項目

- 油量計のカバーが割れていないか、ゲージが滑らかに動くか。
- 接合部からの灯油漏れはないか。水抜きバルブの緩みはないか。
- ストレーナーカップが、ひび割れたり緩んだりしていないか。
- 送油管は折れ曲がったり、古くなったりしていないか。
- 家の周辺で灯油の臭いがしないか。消費量が急に増えていないか。給油時にこぼれなかったか。

## 11月9日は 119番の日

119番通報で伝えること

「火事」「救急」の区別、場所(携帯電話の場合は市町村名)、氏名、状況など。

以上が分かった段階で出勤します。通報時は指令員の問いかけに答えてください。

電話の受け答えが困難な方  
ファクスとEメールでの通報を受け付けています。

ファクスの通報用紙は、消防本部のほか、ホームページでも入手可。Eメールによる通報は登録制です。消防本部指令課 (Email: shirei@city.abeatsul.jp) へお問い合わせください。

災害場所や病院の問い合わせは、119番を使用せず、次の番号へ。

●災害情報：江別市消防本部災害案内 ☎ 384-1199

●病院について：救急医療情報案内センター ☎ 0120-20-8699 (携帯電話の場合 ☎ 011-221-8699) または消防本部指令課 ☎ 382-5453