



**健康**  
ひとくち  
**MEMO**

## ストレスに強くなる こころの持ち方

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

最近イライラしがち、気分が沈みがち、体がだるい、頭痛が続くなどの症状はありませんか？

そのような症状が続く場合、ストレスによる心身からのサインかもしれません。サインが出たら要注意です。サインを見逃し、強いストレスを受け続けると、こころの病気になることがあります。日頃からストレスに対する抵抗力を高め、うまく付き合うことが必要です。

### ●ストレスのサイン、どんな症状？



【こころ】  
イライラする、不安感、疲労感、集中力の低下



【身体】  
寝つきが悪い、食欲低下、頭痛、肩こり、めまい



【行動】  
過食、遅刻、多動、ケアレスミス、対人関係を避ける

### ●自分でできるストレスコントロール！

【ストレスとうまく付き合う】

ストレスはあって当たり前と思ひ、ため込まないように上手に付き合うことが大切。

【自分のクセを知る】

人それぞれものごとのとらえ方にはクセがあります。考え方を少し見直してみるだけで結果はずいぶん変わります。

【生活習慣を整える】

不規則な生活習慣は自律神経が乱れ体の不調を起こします。十分な睡眠と、バランスの良い食事や適度な運動を。

### ●こころの変化に気付く

悩みを抱えると「人には言えない」「どこに相談に行ったらよいかわからない」「どのように解決したらよいか分からない」などの状況に陥ることがあります。

こころの不調は自分では気付きにくかったり、逆に1人で抱え込んでしまうこともあります。周りの人が変化に気付いて気にかけてあげることも大切です。



悩んでいる人に気付き、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」といいます。ゲートキーパー研修会で学びませんか。詳しくは P27 へ。



## 消費生活相談 Q & A

【詳細】消費生活センター ☎ 381-1026

### 「火災保険で自己負担なく住宅修理…？」 保険請求代行サービスの勧誘にご用心



**Q** 5日前、業者が訪ねて来て「大雪でゆがんだ屋根を火災保険を使って自己負担なく修理しませんか？」と言われ申込書にサインをしました。後日、保険金が入ったけれど、修理費の見積額の方が高くて…。修理をキャンセルしたいと業者に言ったら、キャンセル料として保険金の30%を要求されてしまいました。支払わなければならないから…。クーリング・オフはできますか？

**A** 今回の相談は訪問販売により契約書面を受け取ってから8日間は無条件で解約ができるクーリング・オフが可能と考えられます。

自然災害による住宅修理は、保険金で自己負担なく修理できるなどと勧誘されても、保険会社から実際にいくら支払われるのか、自己負担なく必要な修理ができるのか、その場ではわかりません。加入している保険の契約内容を保険会社に自分で確認し、手続きを行うことも可能です。

すぐに契約はせず、修理の必要性や契約内容を十分に確認し、家族や周りの人にも相談しましょう。

MEMO

8日間を過ぎても契約解除ができる場合があります。お困りの際は消費生活センターにご相談ください。

心触れ合う時を、真心でサポート。

仕出し料理



ご予約は

江別市一番町4-1

TEL.382-3234

URL <http://hayashi-shidashi.co.jp/>

- ◎会場費無料
- ◎祭壇使用料無料
- ◎光熱費無料

ご法事・ご宴会専用会場です。

■宴会・法要専用会場 **はやし** 野幌店  
江別市野幌町55番地の2 TEL.381-8766

■宴会・法要専用会場 **はやし** 大麻店  
江別市大麻中町26番地の11 TEL.388-7707

相続・遺言・成年後見・不動産  
会社・法人登記・空き家予防(信託)

## 黒壁健 司法書士事務所

お気軽にご相談下さい

江別市野幌代々木町55-2(学園通沿い)

相談・出張無料

TEL.011-375-1642

## 市内団体

### フリーマーケット 出店者募集

日時：2/23(日・祝)11:00～15:00 会場：市民会館 ホワイエ・小ホール(高砂町6)  
対象：アマチュアに限る 申込・詳細：開催日の10日前必着で往復ハガキ、ファクス、メールで申し込み。日本リサイクルネットワーク・えべつ(高砂町11-10)  
☎・FAX 385-2917 E-mail=nrn-ebetsu@river.ocn.ne.jp

### 大麻ブラスバンド コンサート 2020

無料

大麻小学校の児童による金管バンドのコンサート。大麻中学校吹奏楽部による演奏もあります。徒歩、公共交通でのご来場にご協力を。上靴持参。日時：2/29(土) 13:30～(開場13:00) 会場：大麻小学校体育館(大麻宮町2) 詳細：大麻ブラスバンド保護者会(小谷) ☎ 387-8887



### 渡辺八章会 民謡発表会

無料

民謡、津軽三味線、舞踊、尺八演奏(演歌)のほか、合奏などを披露します。日時：3/8(日) 12:30～(開場12:00) 会場：えぼあホール(大麻中町26-7) 詳細：渡辺八章会(高橋) ☎ 090-9758-3000



### 国際交流イベント 「冬の集い2020」

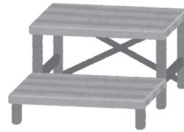
無料

ソロモン諸島紹介プレゼン、ギターとピアノ、マンドリン演奏、ダブルダッチ、ジャグリング、英語でクッキング、茶道お点前、外国のゲストとの交流、ピニャータ(くす玉)割りなどを一緒に楽しみませんか。申し込み不要、直接会場へ。徒歩、公共交通でのご来場にご協力を。日時：2/9(日) 13:00～15:00 会場：市民交流施設ぱらっと(東野幌本町6-43) 詳細：江別国際センター ☎ 381-1111

## ふれあい作品展

### 「江別市特別支援学級作品展」

今年で49回目となる作品展。市内の特別支援学級児童生徒が制作した工芸・木工作品、絵画などを展示します。18日(火)13:30～14:00は中学生が自分たちの作品を販売するほか、えべつ幸誠会の製品も販売します。日時：2/14(金)～16(日) 10:00～18:00、2/18(火) 10:00～16:00 ※2/17(月)は休館日 会場：野幌公民館 詳細：ふれあい作品展事務局(上江別小学校) ☎ 380-1122



### えべつカフェ 子育て講習会

無料

江別市家庭問題研究会主催の講演会「息子はイケてる自閉症～発達凸凹の自己肯定感を育てる子育てのヒント」を開催します。託児あり(要予約)。講師は江別市心の教室相談員 富樫ちはるさん。申し込み不要、直接会場へ。日時：2/15(土) 10:00～11:30 会場：大麻公民館研修室1号 詳細：家庭問題研究会 にこにこ相談室 ☎ 389-7830(水曜日10:00～15:00のみ) ※託児の申し込みは2/3(月)～10(月)に市生涯学習課 ☎ 381-1062 へ。

## 公共機関

### 「河川愛護モニター」募集

河川の整備、利用、環境など適正な維持管理に役立てるため河川愛護モニターを募集します。応募資格は、満20歳以上の健

康な方で石狩川または千歳川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある方。業務内容や応募方法などはホームページをご覧ください。詳細：北海道開発局札幌開発建設部 公物管理企画課 ☎ 611-0328



▲HPはこちら

### 「国有林モニター」募集

国有林の役割や現状をご理解いただくとともに、ご意見をいただき、管理経営に役立てるために国有林モニターを募集します。北海道にお住まいで国有林に関心のある満20歳以上の方。依頼内容や応募方法などはホームページをご覧ください。詳細：林野庁 北海道森林管理局企画課 ☎ 622-5228



▲HPはこちら

## 市民カレッジ

市民カレッジは、市と市内4大学の連携で開催する市民向けの講座です。申し込み方法は各大学に問い合わせ。市民カレッジの詳細は講座一覧(市ホームページ・公民館で配布)をご覧ください。詳細：生涯学習課 ☎ 381-1062



▲HPはこちら



### 酪農学園大学(文京台緑町582)

詳細 / 社会連携センター地域連携課 ☎ 388-4131 FAX 387-2805

▶家庭菜園講座



## 冬の事故に要注意!

### 「北海道冬季ゼロ災運動」

R1.12.1～  
R2.3.31



冬季特有の労働災害の防止に向けて積極的に取り組みましょう

- 屋根の雪下ろしなどの除雪作業を行う時は自身と周囲の安全確認を!
- 自動車のスリップや吹雪などによる視界不良時の交通事故に注意しましょう
- 凍結時や除雪車通過後の路面は滑りやすくなります。転倒に気を付けましょう
- 屋内でのジェットヒーターなどの使用は十分な換気と一酸化炭素濃度の測定を!

(詳細) 札幌東労働基準監督署 ☎ 894-2816

## 信用第一の不動産取引

(株)不動産 **きりん**  
ショップ  
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

