



1



2



3



4

- 1\_ 椅子の溶接作業
- 2\_ 最新 3D 機器で木材を自由に加工。校章なども製作
- 3\_ 教室用の本棚などは、ほとんどがオーダーメイド
- 4\_ 市内小中学校で使われている机・椅子。現在は、樹脂製のものが主流に

企業データ (株)イチムラ北海道支店・江別工場  
所在地/工栄町 22-1 ☎ 351-3000 (本社 札幌市清田区)  
従業員数/87人 設立/平成 21 年 9 月 (創業 昭和 28 年 8 月)

学校に無くてはならない机や椅子。道内で唯一、これらの教育施設用品を製造しているのが株式会社イチムラです。昭和 28 年の創業から半世紀以上にわたり、教育の現場で子どもの学びを支えてきました。

工業町にある江別工場が、同社の主力工場。繁忙期の 2、3 月は、机と椅子を一日に約 200 組製作しています。江別市では、昭和 30 年代後半から、小学校に同社製の机・椅子を導入し始め、現在は公立小中学校全てがイチムラ社製。道内では小・中・高等学校で約 7 割のシェアを誇ります。戸来雄二江別工場長は「子どもたちが長い時間を共に過ごすもの。彼らが良い環境で健やかに育てるように、いいものを作りたい」と仕事への情熱を話してくれました。

同社では、多様化するニーズに応えようと、カラフルな机や椅子など、新商品の開発にも力を入れています。

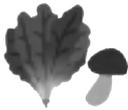


第 1 回 (全 6 回)

子どもの学びを支える  
道内で唯一、教育施設用品を製造  
**(株)イチムラ**  
北海道支店  
江別工場

### 野菜の効果

- 糖や脂質の吸収を抑える
- 便通を良くし、大腸がんの予防に
- ビタミンやポリフェノールなどの栄養素は、病気の原因になる活性酸素の発生を抑える
- カリウムは、体内の余分な塩分の排出を促し、血圧の上昇を抑えられる



### 野菜を手軽に食べよう

- 切干大根煮、きんぴらごぼうなど、調理済みの野菜を冷凍しておくで便利
- 面倒な野菜の下ゆでも電子レンジを使うと時間の短縮に
- みそ汁には野菜を多めに入れて、具だくさんにしましょう

### 野菜の成分を無駄なく摂るには

ビタミンはだんだん減少します。冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。スープなどビタミンが溶け出した汁ごと食べる料理もおすすめ



ブロッコリーとしめじの炒め物

## 野菜を食べよう

健康 100% モット

もっと

厚生労働省では、生活習慣病やがん予防のため大人で 1 日あたり 350g 以上の野菜を食べることを推奨しています。

道民の野菜摂取量は 288g と少なく、特に若い世代ほど少なくなります。野菜ジュースやサプリメントなどの補助食品では、幅広い栄養素を体内に取り入れることが難しいうえ、かむ回数も減ってしまいます。そのため、消化を助け、脳への血流を促す働きも衰えてしまいます。

市では「野菜をもっと食べよう」を市民の行動目標にしています。保健センターで野菜を使ったレシピ集を配布していますので、ご利用ください。



レシピ集

### 旬の野菜を

水分の多い夏野菜は体を冷やし、根菜類などの冬野菜は体を温めます。旬の野菜で体調を整えることができ、その時期に必要な栄養を効率よく取り入れられます。

【詳細】保健センター ☎ 385-15252

未来に向け快適な住環境の整備をお手伝いいたします。

## 地元の会社だから安心・低価格施工

住宅周りの外構工事、補修工事、大小に拘らずご相談下さい。係員がお伺いして見積り致します。

見積りは無料です。



**見積り無料!!**  
お気軽にご相談ください

- アスファルト舗装 ● 各種ロードヒーティング ● インターロッキング
- ガレージ・カーポート ● 化粧塀・土留壁 ● 黒土入替

株式会社 **石川舗道** TEL.382-0991  
江別市見晴台 97 番地の 2 FAX 382-0992

リフォームの事なら何でもご相談ください!

## OTC 株式会社 オーテック

- サイディング ■ 塗装 ■ 増改築
- 屋根板金 ■ クロス張替 その他

**見積り無料**

TEL.011-398-3172 FAX.385-7163

〒067-0034 江別市いずみ野 19-5 江別市 オーテック 検索

## 市内団体

### 冬休み水泳教室

日時: 1/5(木)~7(土)  
 15時~16時30分

会場: 青年センター温水プール 定員: 小学生以上先着30名 受講料: 3,000円(入館料・保険料含む) 申込: 12/5(月)8時から氏名(フリガナ)・性別・住所・学校名(学年)・保護者名・電話番号を記載の上、メールで。E-mail=ebestoswim@yahoo.co.jp  
 詳細: 江別水泳協会事務局(正岡) ☎090-2813-0450 ※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

### 歩くスキーの集い【全9回】**無料**



日時: ①1/2(月・振休)、②1/8(日)、③1/15(日)、④1/22(日)、⑤2/5(日)、⑥2/11(土・祝)

※上砂川岳温泉バスツアー。バスツアーのみの申込、途中での申込も可。⑦2/19(日)、⑧2/26(日)、⑨3/5(日)(終了後健康教室開催予定)。いずれも10時~12時、⑨のみ9時30分~12時 集合場所: ①~③文京台小学校駐車場(文京台70)、④野幌総合運動公園、⑤・⑦~⑨文京台地区センター(文京台7-4) ※⑥の集合時間・場所は別途連絡 申込・詳細: 江別スキー連盟・歩くスキー専門委員会(大石) ☎386-5518、(中村) ☎380-2206、(高澤) ☎383-0233 HP=http://aruku-ski.com

### スキー教室

▶共通事項 会場: 岩見沢北海道グリーンランド・ホワイトパークスキー場 申込:



記載がある場合を除き、当日会場へ 詳細: 江別スキー連盟事務局(吉田) ☎387-5478

### ▶小学生冬休みスキー教室【3日間コース】

日時: ①1/5(木)~7(土)、②1/12(木)~14(土) 定員: ①150名、②100名 受講料: 16,500円。両コース30,500円(リフト代、バス代、昼食代含む) 申込: 12/11(日)10時~12時、野幌公民館2階研修室5号

▶基礎スキー講習会 日時: 1/3(火)、1/8~2/26の毎週日曜日(1/22を除く)と祝日10

時~15時 受講料: 各日、一般: 会員2,900円、非会員3,400円。高校生以下: 会員2,400円、非会員2,900円(シーズン割引有)

### ▶ジュニアスキー講習会(小学生対象)

日時: 1/3(火)、8(日)、2/5(日)と1/14~2/25の毎週土曜日10時~15時 受講料: 各日、会員2,400円、非会員2,900円(シーズン割引有)

### ▶チャレンジメイト(シーズン会員上級コース)

日時: 1/3(火)、1/8~2/26の毎週日曜日(1/22を除く)と祝日10時~15時 対象: 小・中学生でジュニア検定1級保持者 受講料: 12,500円 申込: 12/11(日)10時~12時、野幌公民館2階研修室5号。または当日会場へ。

### ▶基礎スキー検定会(1級のみ事前講習含む)

日時: 1/15、2/5、19、3/5いずれも日曜日10時~15時 検定料: 1級4,000円、2級3,500円、3級3,000円、4~5級2,500円

### ▶ジュニアスキー検定会 日時: 1/9(月・祝)、2/9(日)、2/12(日)、2/26(日)10時~15時 検定料: 1~2級2,200円、3級2,000円、4~5級1,800円、6級1,600円

▶幼稚園児スキー講習会(年中・年長のみ) 日時: 1/9(月・祝)、15(日)、2/5(日)10時~12時 受講料: 各日3,000円

### ▶スノーボード講習会(小学3年生以上)

日時: 1/8(日)、15(日)、28(土)、2/5(日)、12(日)10時~12時、13時~15時 受講料: 半日: 会員3,000円、非会員3,500円。全日: 会員4,000円、非会員4,500円(シーズン割引有)

### ▶スノーボード検定会(事前講習含む)

日時: 1/29(日)、2/19(日)いずれも10時~15時 受講料: 1級5,000円、2級4,500円、3級3,500円、4~5級3,000円

### ▶ジュニア競技スキー教室 日時: 1/7~3/11の毎週土曜日10時~15時 定員: 小学生30名 受講料: 12,500円(保険料、リフト代別) 申込: 12/20(火)までに(伊藤) ☎383-7846へ

市内大学

### SGU 札幌学院大学 (文京台11)

詳細/教育支援課 ☎386-8111 FAX386-8113  
 ▶経済学部公開講座「経済学特別講義B」: 第12回「インバウンド観光と地域社会」12/9(金)、第13回「『日本産米』の海外販売

について」12/16(金)、第14回「TPPと北海道農業」12/23(金・祝)いずれも13時10分~14時40分、**無料**

### ▶法学部公開講座「法政総合講義B」: 第11回「北欧における福祉国会と自治体」12/7(水)、第12回「スコットランドにおける地域社会再生と女性の活躍」12/14(水)、第13回「地域におけるNPO活動の現況と課題」12/21(水)いずれも13時10分~14時40分、**無料**

## 公共機関など

### 子どもの高次脳機能障がいを学ぼう**無料**

子どもの脳障がいの基礎知識、脳障がいの予防方法などについての講演 日時: 12/12(月)14時~16時 会場: 総合社会福祉センター(錦町14-87) 申込・詳細: 12/8(木)までに江別保健所健康支援係 ☎383-2111へ

### 「おしごとアドバイザー」に相談を

ハローワークを利用する時間がなく、就職や転職でお悩みの方はぜひご連絡ください。平日17時~22時、土・日・祝日10時~17時 ☎0120-987-754 詳しくは <http://oshigoto.mhlw.go.jp> まで 詳細: 北海道労働局職業安定部職業安定課 ☎709-2311

### 雇用保険の適用拡大などのお知らせ

平成29年1月1日より、①65歳以上の方も雇用保険の適用対象となります。②65歳以上の被保険者も教育訓練給付金や介護休業給付金などの支給対象となります。③育児休業・介護休業給付金の要件を見直します。詳しくは所轄のハローワーク、または厚生労働省ホームページまで

### 12月1日は「世界エイズデー」 HIV抗体検査の夜間検査を実施

日時: 12月7日(水)10時~20時  
 ※必ず前日までに電話でご予約ください  
 ☎383-3449 (エイズ相談専用電話) 月~金 8時45分~17時30分

会場: 江別保健所(錦町4-1)

・江別保健所では、HIV検査を毎月「無料」「匿名」で実施しています。(渡航などを目的とした健康診断の場合は有料です)

【申込・詳細】江別保健所 ☎383-2111

## 信用第一 の不動産取引

(株)不動産きりん  
 ショップ  
**FUDOSAN SHOP KIRIN**  
 江別市幸町27-2 (イオン江別 近くです)

## 募集!

建物	アパート	事務所
土地	マンション	店舗

売りたい 貸したい  
 不動産「買取り」相談も承ります。  
 ☎383-4671

