

広報 EBETSU えべつ

あなたと未来をつなぐ

目次

- 2 巻頭特集
聞こえなくても安心して暮らせるまちへ
- 5 冬のイベント情報
2019 えべつスノーフェスティバル ほか
- 7 4月は統一地方選挙です！
- 20 暮らしナビ 食生活を見直そう！

2019

2

vol.952



20
歳



村山 ひな子 さん

先天的な聴覚障がいがある村山さんですが、いつも遊びに来る孫の勇気君（8歳・写真左）と敦士君（5歳・写真右）とは、ジェスチャーや簡単な手話で意思が通じ合います。



聞こえなくても、
安心して暮らせるまちへ

手話は言語

昨年12月、江別市議会では、「江別市手話言語条例（※1）」の制定が可決されました。だれもが安心して暮らせる共生社会の実現を目指して、手話は言語であるという認識を広め、手話を使いやすい社会の実現を目的としています。

「手話」は、声によって伝えられる「音声言語」とは異なり、独自の体系を持つ「言語」です。手や指の動き、顔

の表情などで表現し、文法も日本語とは異なります。

「障害者の権利に関する条約」や「障害者基本法」によって、聴覚障がいへの理解は広がっています。しかし、いまだに「手話が言語」であることは、広く認識されておらず、言葉にない状況にあります。

だれもが安心して暮らせるまちを目指して

手話を使いやすい社会の実現に向けて必要なことは、まず、聴覚障がいについて知ることです。

今号の特集では、聴覚障がいとはどのようなものかを知り、だれもが安心して暮らせるまちを目指して、どうしたらよいのか、何から始めればよいのかを考えます。

※1 江別市手話言語条例

「手話が言語であるとの認識を広く市民に普及し、もってあらゆる場面で手話を使いやすい社会を実現する」ことを目的として、だれもが安心して暮らすことができる共生社会の実現に寄与するために制定。市の責務や市民、事業者の役割などを規定している。平成31年4月施行。

☎ 381・1031・FAX 381・1073
【詳細】障がい福祉課

聴覚障がいがある生活

音が聞こえない、聞こえにくい人にとって、安心して暮らせる社会とはどのようなものでしょうか。

聴覚障がいがある村山ひな子さんに、お話を伺いました。

家族の助けに感謝

村山さんは、現在、同じく聴覚に障がいがある夫の清貴さんと2人暮らし。お互い助け合いながら生活してきました。

「息子と娘は耳が聞こえます。でも、聞こえない私たちと生活する中で、自然に手話

を身に付けていきました。子どものころから、来客時や電話対応など、いろいろと助けてもらったんです」。

村山さんにとっては、家族の存在が生活を豊かにしてくれたと感じているそうです。

停電で感じた人のつながり

「去年9月の地震のときは大変でした。停電のため、来客を知らせるフラッシュランプが光らなかつたので、人が来てくれても分からず、心配をかけました。娘が窓を叩く振動でようやく気づき、それ

からは手話の仲間や家族が駆け付けてくれて、状況を教えてもらったり、水を持ってきたり、水を持ってもらったんです。本当にありがたかった」。

地震を機に、人とのつながりの大切さを再認識したと話す村山さん。災害時や突発的な事故などでは状況判断がしにくく、少しのことでも不安に感じることもあるそうです。そのようなときには、周りの人から話しかけてもらえると、声は聞こえなくても、話す表情を読み取って不安が

和らいだり、手助けをお願いしやすくなると話します。

コミュニケーションが安心に

「お店や公共施設などで、手話が少しでもできる人がいると、とても助かりますし、安心できます。手話でコミュニケーションがとれるだけでもうれしくなります。手話が使

える場面が増えると、本当にありがたいです」。

「今通っている美容室では、最初は写真を見せてカットしてもらっただけでした。でも、そのうち美容師さんが手話を覚えて、コミュニケーションをとってくれるようになったんです。とてもうれしかった。友達になれたような、温かい気持ちになりました」。

村山さんは、社会全体で手話への理解が深まり、将来は、「社会が家族の代わりになれるような、温かいまち」になつてほしいと、笑顔で思いを語ってくれました。



現在、村山さんご夫妻は、市内の小学校や大学で手話を教えています。児童も学生も聴覚障がいに対する偏見がなく、手話への理解が広がっていると感じているそうです。

手話をまなぼう

江別市生涯学習推進協議会では、基本的な手話でのあいさつを動画で紹介しています。右のQRコードからアクセスできます。



<https://shimin.ebetsu.org/> メディネット江別 / 手話をまなぼう /

江別市手話言語条例制定記念講演会

- 第1部 「障がいを越えて思いを伝え合うために」
第2部 ミニ手話講座～手話で伝えよう～

料 金/無料(申込先着250人)
申込方法/電話、もしくは申込書(市内各公共施設及び市HPで入手可)を持参、FAX、Eメール
申込先/障がい福祉課 ☎ 381-1031・FAX 381-1073
Eメール fukushi@city.ebetsu.lg.jp

2/17(日)

13:30~15:45
〈開場 13:00〉

江別市民会館

講師
早瀬 憲太郎さん

2007年から2014年まで、NHK教育テレビ「みんなの手話」で講師を担当。映画「ゆずり葉」「生命のことづけ」の監督をつとめるなど、手話の普及に取り組む。





専任手話通訳者
菅原 ひとみ さん

自らも手話通訳を行うほか、病院や教育機関など、必要な場所に手話通訳者を派遣するコーディネートなども行っています。

聴覚障がいがある人との向き合い方

聴覚障がいにはどのような特徴があり、どのような配慮が必要なのでしょうか。専任手話通訳者（※2）の菅原ひとみさんにお聞きしました。

個性がある聴覚障がい

聴覚障がいといっても、障がいの程度は人それぞれです。全く聞こえない人もいれば、大きな声で話せば聞こえる人もいます。生まれたときから聞こえない人と、後天的に障がいを持った人では、手話への理解も異なります。

聴覚障がいに気づくには

聴覚障がいは外見ではわかりにくく、なかなか気づけません。電車などでの緊急アナ

ウンスや災害警報、車のクラクションなどの警告音に反応していない人を見かけたら、聴覚障がいがあるかもしれないと思って対応しましょう。

コミュニケーションをとる際の注意点

聴覚障がいがある人とのコミュニケーションの取り方は、手話のほか、筆談や読話などさまざまです。障がいの程度や、これまでの生活状況によっても変わります。

「手話」は奥が深い言語です。まずはあいさつなどの基本的な手話を覚えることから始めてみてください。短い言葉なら、空中に文字を書く「空文字」も活用できる場合

があります。

「筆談」も有効な方法です。しかし、日本語と手話では文法が異なりますので、長い文章だと理解しにくい人もいます。短文で、簡潔に書きましょう。紙がなければ、手のひらに指で書いて伝える方法もあります。

口の動きを見て言葉を読み取る「読話」ができる人には、はつきり、ゆっくり話して伝えてください。

もし、困っている聴覚障がい者に気付いたら、まずは、その人の視界に入って、積極的に話しかけてみてください。よりそう気持ちを示すことが、互いにわかりあえる社会に近づく第一歩です。

手話奉仕員養成講座 要約筆記奉仕員養成講座

聴覚障がい者の福祉に理解と熱意のある方のために、手話・要約筆記のボランティア養成講座を開催しています。

- 手話奉仕員養成講座：入門（昼・夜）、基礎、養成の4コース
- 要約筆記奉仕員養成講座：1コース

※2 江別市では、市役所本庁舎に専任手話通訳者を1名配置しているほか、手話通訳者や要約筆記者を通院先の医療機関、学校などに派遣する事業や、左記の手話奉仕員を養成する講座の開催などを実施しています。手話通訳者などの派遣や講座のお問い合わせは、障がい福祉課（☎ 381-1031・FAX 381-1073）まで。

聴覚障がいを知らせるマーク

外見からは分かりにくく、配慮や援助が得られにくい聴覚障がい。もし以下のマークを着用している人が困っていたら、積極的に声をかけ、意思を確認してください。



耳マーク

聞こえが不自由なことを示すマークです。「手話で話しかける」「筆談をする」「はっきりと口元を見せて話す」などの配慮をお願いします。



聴覚障害者マーク

聴覚障がいがある人が、運転時に車などに付けるマークです。クラクションが聞こえないことへの配慮が必要です。



ヘルプマーク

聞こえが不自由な人を含め、配慮や援助が必要なことが外見からは分かりにくい人が着用するマークです。

冬を遊びつくそう!

冬
EVENT
TOPICS



2019 えべつ スノーフェスティバル

日程 **2/2(土) ~ 3(日)**

会場 **市役所北側特設会場 (向ヶ丘 26)**

ステージイベントやこども餅つき大会など楽しい企画が盛りだくさん! 今年は雪を生かしたミニゲームや、昨年も大好評だった雪だるまの装飾コーナーなどのほか、江別の特産品や温かい食べ物、飲み物も多数販売予定です。ご家族みなさんでぜひお越しください。

(詳細) えべつ冬季イベント実行委員会事務局 (企画課内)

☎ 381-1015



タイムスケジュール

※内容は変更になる場合があります。詳細は市ホームページをご確認ください。

	2/2 (土)	2/3 (日)
10 時		開場 (滑り台・飲食ブース)
11 時	開場 (滑り台・飲食ブース)	
12 時	開会式 12:15 ~ 12:30 耐寒ラジオ体操	11:00 ~ 12:00 レンガ戦隊ブロックレンジャー & どんどこダンスショー 2019
13 時	12:45 ~ 13:45 どっちが勝つで SHOW	13:00 ~ 14:00 えべつ eye ちびっこ餅つき大会
14 時	13:45 ~ 14:30 レンガ戦隊ブロックレンジャー & どんどこダンスショー 2019	14:15 ~ 14:45 EIP (えべつアイドルプロジェクト) ステージ
15 時	14:45 ~ 15:15 EIP (えべつアイドルプロジェクト) ステージ	閉会式
	16:30 会場閉鎖	15:30 会場閉鎖

のっぽろスノーランド

日程 **3/2 (土) ~ 3(日) 10:00 ~ 15:00**

会場 **北海道立野幌総合運動公園 (西野幌 481)**

野幌総合運動公園に、そりすべり用ミニゲレンデが登場。除雪ドーザーと除雪ロータリ車の試乗体験や、スノーラフティング、宝探しイベントを開催します。入場無料(一部有料イベントあり)。

主なイベント内容

- ・ミニゲレンデでの尻滑り・チューブ滑り (無料)
- ・除雪機械展示・試乗 (無料)
- ・スノーラフティング (有料)
- ・宝探しイベント (無料)
- ・軽食コーナー (たこ焼き・焼き鳥・クレープ・おやきなど)

(詳細) 野幌公園事務所 ☎ 384-2166



えべつ・ 冬のスポーツまつり

日程 **2/11 (月・祝) 10:00 ~ 14:00**

会場 **飛鳥山公園多目的市民広場 (緑町西 2-11)**

冬遊びイベントでもいっしょに遊んで、食べて、寒い江別の冬を楽しみましょう! 入場無料 (一部、有料イベントあり)

雪遊びができる温かい服装・手袋・帽子を持参してお越しください。

主なイベント内容

- ・雪上障害物競争 (無料・当日参加可能)・ゴルフッカ体験 (無料)
 - ・スノーモービル体験 (有料・小学生以上)・バナナボート体験 (有料※幼児は無料、保護者同伴)
 - ・売店出店 (豚汁・そば・焼きとり・たこ焼き・クレープなど)
- ※荒天で中止の場合は、スポーツ振興財団ホームページ (<http://e-spo.or.jp/>) でお知らせします。

(詳細) 江別市スポーツ振興財団 ☎ 384-5001



国民年金保険料は前納するとお得です

国民年金保険料は申請して前納すると、納付忘れを防げるだけでなく、納付額が割り引きになります。

納付には現金、口座振替、クレジットカードが利用でき、6か月、1年度、2年度分が前納できます。

口座振替の2年前納は2年間で1万5650円割り引かれます（平成30・31年度保険料の場合）。口座振替は、現金、クレジットカード納付の場合に比べ更にお得です。割引額

は左の表でご確認ください。

● 申し込みはいつまで？

口座振替、クレジットカード納付で4月から前納する場合は、2月末が締切です（10月からの6か月前納を希望の場合、締め切りは8月末）。詳細は左記へお問い合わせください。

【詳細】国保年金課年金担当
☎ 381・1028
新さっぽろ年金事務所
国保年金課 ☎ 892・9316

納付方法による保険料額の違い（平成30年度）		
年間支払額 19万6,080円 (毎月納付の場合。平成30年度月額1万6,340円)		
納付方法	現金・クレジット納付	口座振替納付
当月末振替 (早割)	取り扱いなし ※割引のない翌月末振替は可能	年間支払額 19万5,480円 年間 600円 割引
6か月前納 (※1)	年間支払額 19万4,480円 年間 1,600円 割引	年間支払額 19万3,860円 年間 2,220円 割引
1年前納	年間支払額 19万2,600円 年間 3,480円 割引	年間支払額 19万1,970円 年間 4,110円 割引
2年前納 (※2)	年間支払額 37万8,580円 2年間で 14,420円 割引	年間支払額 37万7,350円 2年間で 15,650円 割引

(※1) 4～9月分と10月～翌3月分をそれぞれ前納した場合
(※2) 平成30年度と平成31年度の保険料額の合計

前納できる期間

● 現金納付

任意の月から翌年度末分まで。
※最長で4月から翌々年3月までの2年分

● クレジットカード納付・口座振替 ※2月末申込締切

4月分から最長で翌々年3月分まで。
クレジットカードの場合は4月末にクレジット会社により立替納付され、口座振替の場合は4月末に振替されます。

申請に必要なもの

● 現金納付

年金手帳

● クレジットカード納付

年金手帳、クレジットカード

● 口座振替

年金手帳、預貯金通帳
通帳届け出印

各納付方法の手続きには
年金手帳が必要です！



お忘れなく！ 税の申告

詳しくは、広報えべつ1月号6～8ページをご覧ください。

【詳細】市民税課市民税係 ☎ 381-1012

確定申告と住民税申告の受付会場と日程

会 場	日 程	受 付 (開場 8:45)	受け付けする申告
江別市民会館 21 号室	2月7日(木)～3月15日(金) 土曜日・日曜日・祝日などの閉庁日を除く	9:00～11:30 13:00～16:00 3月15日(金)は15:00まで※1	● 住民税申告 ● 確定申告の一部※2
大麻集会所 (市役所大麻出張所2階)	2月4日(月)・2月5日(火) 来場者が多い場合は、途中で受け付けを終了することがあります。	9:30～11:30 13:00～16:00	● 住民税申告 確定申告は受け付けできません

※1 確定申告は3月15日(金)までです。それ以降は市役所では受け付けできませんので、札幌東税務署へご相談ください

※2 給与収入、年金収入などの雑収入がある方の還付申告を受け付けます

4月には統一地方選挙です 投票に行きましょう！

【詳細】 選挙管理委員会事務局 ☎ 381-1052



第19回 統一地方選挙

投票日

4/7 (日)

4/21 (日)

北海道知事選挙 (3月21日告示)
道議会議員選挙 (3月29日告示)

江別市長選挙 (4月14日告示)
市議会議員選挙 (4月14日告示)

- 江別市で投票できる方
 - ①～③の要件を満たす方は、江別市で投票できます。
 - ① 次の期間中、一度も転出することなく江別市に住民登録されていること。
 - ② 【知事選】平成30年12月20日から投票日までの間
 - ③ 【道議選】平成30年12月28日から投票日までの間
- 転入・転出した方
 - 【市長・市議選】平成31年1月13日から投票日までの間
 - ② 投票日に満18歳に達していること(投票日の翌日が18歳の誕生日の方も該当します)。
 - ③ 江別市の選挙人名簿に登録されていること
- 転入・転出した方
 - 転入や転出した方の取り扱い、下表のとおりです。
 - ▼ 知事・道議選の注意点
 - 平成30年12月29日以降に道内の他市町村から江別市に転入した方で、前住地の選挙人名簿に登録されている方は、前住地で投票できます。投票には※1の書類が必要です。
 - ▼ 市長・市議選の注意点
 - 投票日前に江別市から転出した方は、江別市長・市議会議員選挙の選挙権を失うため、投票できません。

転入・転出した方

知事・道議会議員選挙	平成30年12月28日まで に転入の届出をした方	江別市で投票できます
	平成30年12月29日以降 に転入の届出をした方	前住地にお問い合わせ ください※1
	投票日の前に道外に転出 した方	投票できません
市長・市議会議員選挙	平成31年1月13日まで に転入の届出をした方	江別市で投票できます
	平成31年1月14日以降 に転入の届出をした方	投票できません
	投票日の前に市外へ転出 した方	

※1 投票には、江別市役所戸籍住民課、市役所大麻出張所で発行する「引き続き住所を有する証明書」(無料)が必要です。投票に関する詳細は、前住地へお問い合わせください。

立候補届説明会

道議、市長、市議の立候補予定者を対象に、スムーズに立候補の手続きをしていただくため、次の通り説明会を開催します。

なお、会場の都合により、出席者は1名の立候補予定者につき2名までとします。

● 道議

日時：3月4日(月) 13時～17時
会場：市民会館 36号

● 市長・市議

日時：3月11日(月) 13時～17時
会場：市民会館 37号

【詳細】 選挙管理委員会事務局

☎ 381-1052



親子であそべるひろば

乳幼児と保護者が
お散歩や買い物でた
気軽に寄れるあそびや
交流の場です。
直接会場へ。



おおあさ

¥ 無料

対 0歳～就学前の
お子さんと保護者

江別地区

あさひ

2/1(金)・15(金)
3/1(金)・15(金)
9:45～11:45

区画整理記念会館(朝日町11-12)
問 子育て支援センターすくすく
☎381-1920

夢あかり

2/25(月)・3/25(月)
9:45～11:45

介護老人福祉施設 夢あかり
(ゆめみ野東町1-5)
問 子育て支援センターすくすく
☎381-1920

お年寄りと
ふれあえます

みはらし

2/13(水)・3/13(水)
9:45～11:45

見晴台自治会館(見晴台54-5)
問 子育て支援センターすくすく
☎381-1920

元江別

2/28(木)・3/28(木)
10:00～12:00

コープさっぽろ えべつ店1階
(元江別779-1)
問 子育て支援センターどんぐり
☎378-4349

豊 幌

2/22(金)・3/22(金)
9:45～11:45

豊幌地区センター(豊幌686-10)
問 子育て支援センターすくすく
☎381-1920

コープ「子育てひろば」

毎週火曜日 10:30～12:00
コープさっぽろ
えべつ店1階(元江別779-1)
問 コープさっぽろ ☎641-5571



野幌地区

ぼかぼか

2/8(金)・3/8(金)
9:45～11:45

東野幌体育館(東野幌町28-23)
問 子育て支援センターまんまカフェ
☎383-0405

静苑ホーム

2/18(月)・3/18(月)
9:45～11:45

介護老人福祉施設
静苑ホーム(新栄台46-10)
問 子育て支援センターすくすく
☎381-1920

お年寄りと
ふれあえます

子どてひろば
「ふわっと」

2/13(水)・27(水)
3/13(水)・20(水)
10:00～12:00

介護老人福祉施設
静苑ホーム(新栄台46-10)
問 たすけあいワークズふわっと
☎381-2393

あそびの
ひろば

2/1(金)・15(金)
3/1(金)・15(金)
10:00～12:00

東野幌青少年会館(野幌東町62-3)
問 主任児童委員 守屋さん ☎383-9308

東野幌

2/21(木)・3/14(木)
9:45～11:45

野幌鉄南地区センター
(東野幌本町62-1)
問 子育て支援センターわかば
☎385-9550

野 幌

2/26(火)・3/26(火)
9:45～11:45

野幌公民館(野幌町13-6)
問 子育て支援センターゆうあい
☎384-0332

第二中学校

ふれあいルームぱっぱ

(2月・3月は休み)

江別第二中学校
図書室
(野幌代々木町53)
問 子育て支援センターすくすく
☎381-1920

中学生と
ふれあえます

きらきらひろば

毎週月曜日(祝日は休み)

10:00～14:00
新栄会館(錦町18)
問 子育て支援センターワークズきらきら
☎090-9527-5465

お昼
持ち込み可

大麻地区

にっこにこ大麻

2/22(金)・3/22(金)
9:45～11:45

大麻東地区センター
(大麻東町13-11)
問 子育て支援センター
もりのこ ☎387-8819

おおあさ

2/19(火)・3/19(火)
9:45～11:45

大麻西地区センター(大麻沢町26-2)
問 子育て支援センターすくすく ☎381-1920

文京台

2/7(木)・21(木)
3/7(木)・28(木)
9:45～11:45

文京台地区センター(文京台7-4)
問 子育て支援センターぐんぐん ☎386-5014

2月の情報図書館

対 就学前～小学校低学年

☎384-0202

子ども映画会 10:30～

- 10(日) トムとジェリー
アニメフェスティバルVol.2
- 17(日) NHK こどもにんぎょう劇場 7 日本編
うらしまたろうほか
- 24(日) ミッキーはミニが好き
- 3/3(日) ぼくは王さま
ぞうのたまごにせもの王さま

ボランティアのおはなしサークル

本館(おはなしコーナー)

- シアターとんとん 16(土) 10:30～11:30
- おはなしポケット 23(土) 10:30～11:30
- オリオンの帯 3/2(土) 10:30～11:30

大麻公民館

- おはなしなあに 9(土)・15(金)・23(土)・3/1(金)
10:30～11:30

おはなし会

本館(おはなしコーナー)

- 12(火)・19(火)・26(火)・3/5(火) 10:30～11:30
- 14(木)・28(木) 10:30～11:30
- 9(土)・23(土) 14:00～15:00

大麻分館(大麻公民館)

- 7(木)・14(木)・21(木)・28(木) 10:30～11:30

江別分館(中央公民館)

- 7(木)・14(木)・21(木)・28(木) 10:30～11:30
- 9(土)・16(土)・23(土)・3/2(土) 14:00～15:00

歯科相談・フッ素塗布

母子手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参。汚
れてもいい服装でお越しください。直接会場へ。

日 2/13(水)・22(金) 13:00～15:00

対 就学前のお子さん(フッ素は1歳～)

¥ フッ素800円

所 問 保健センター ☎385-5252



親子で遊ぼう! わくわく広場

市内各体育館で自由に体
を動かしましょう。輪投げや
ボールなども使えます。上靴
を持参し、当日受け付けへ。

対 就園前のお子さんと保護者
¥ 無料

市民体育館(体育室A面)

2/18(月)9時～12時
☎384-5001

青年センター(体育室)

2/27(水)9時～12時
☎383-1221

大麻体育館(第2体育室)

2/8(金)9時～12時
☎887-6800

東野幌体育館(研修室1)

2/21(木)9時～12時
☎382-5000



子育て応援のまち

親子おしゃべりカフェ ～みんなの子育てひろば～

「子どもの習いごと」をテーマに、一緒に楽しくお話ししましょう。講師は家庭教育ナビゲーター①鈴木紀子さん ②真島紀恵子さん。託児あり。直接会場へ。

日 ①2/8(金) ②2/26(火) いずれも10:30～12:00

対 子育て中の保護者

¥ 無料

所 問 ①中央公民館 ☎382-2376 ②大麻公民館 ☎387-3315

江別国際センター共同企画 英語であそぼう

江別市国際交流員 ロバート・ヒギンズさんと一緒に英語を使って楽しく遊びましょう。2/19(火)9:30から電話が直接申し込み。

日 3/5(火) 15:40～16:30

対 年中児・年長児、先着15名

¥ 無料

所 申 子育てひろば ぽこ あぽこ ☎378-4411

年齢別子育て講座

ハッピー子育て～いやいや期から、 子どもの自我とどう向き合うか？

子どもの自我の発達と上手に向き合う大切さや楽しさを、コーチングを通して一緒に学びます。講師は子育てコーチ 外村春美さん。託児あり。2/12(火)9:30から電話が直接申し込み。

日 2/26(火) 10:00～11:00

対 1歳3か月～2歳6か月ぐらいの

お子さんの保護者、先着8名

¥ 無料

所 申 子育て支援センター ぽろっこ

☎389-3006



子ども相談支援センター相談窓口

いじめや不登校、体罰など学校教育の悩み、子育て・しつけなど家庭教育の悩みなどをお受けします。

また相談事例をセンターホームページに掲載しています。

●電話相談

☎0120-3882-56(無料・24時間対応)

●メール相談

急いで相談したい場合は電話相談を利用してください。

✉ doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

●来所相談

あらかじめ予約が必要です。

日 10:00～16:00 ※平日のみ

所 問 子ども相談支援センター

(札幌市中央区北3西7 道庁別館8階)

☎0120-3882-56

HP <http://www.dokyoai.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/soudanjirei.pdf>



双子・三つ子などのお子さんと保護者のための さくらんぼひろば

親子で遊んだり、保護者同士の情報交換などができるひろばです。食事や離乳食をとることもできます。直接会場へ。

日 2/7(木)、3/7(木) いずれも9:30～12:00

対 0歳～就学前の双子・三つ子などのお子さんと保護者、
双子などの妊婦の方

¥ 無料

所 問 子育て支援センターすくすく ☎381-1920



すくすく日曜ひろば

広いホールや遊具などで自由に遊ぶことができます。直接会場へ。

日 2/17(日) 9:30～12:00

対 0歳～就学前のお子さんと保護者

¥ 無料

所 問 子育て支援センターすくすく ☎381-1920



子育て講習会 ベビーサイン

まだうまく話せない赤ちゃんとのコミュニケーションをとる方法を知って、子育てに役立てませんか。講師はNPO法人 日本ベビーサイン協会認定講師 東山波奈子さん。2/7(木)9:30から電話が直接申し込み。

日 2/20(水) 10:00～11:00

対 6か月～1歳6か月までのお子さんと保護者、先着10組

¥ 無料

所 申 子育て支援センターすくすく ☎381-1920



子育て講習会 これであなたも救命士

いざという時に知っておきたい、乳幼児の心肺蘇生法、AEDの使い方の方の講習です。託児あり。2/19(火)から電話が直接申し込み。

日 3/5(火) 10:00～11:00

対 0歳～就学前のお子さんの保護者、先着10名

¥ 無料

所 申 子育て支援センターすくすく ☎381-1920

両親学級

出産を控えたご夫婦を対象に、育児実習、妊婦体験など赤ちゃんを迎える生活をイメージできるプログラムを用意しています。2/22(金)までに電話が直接申し込み。

日 3/2(土) 13:00～15:30 ※5分前までに受け付け

対 出産を控えたご夫婦、先着40組

¥ 無料

所 申 保健センター ☎385-5252

ちびっこカラオケ

小学生以下の子どもたちによるカラオケ発表会です。

日 2/17(日) 10:00開演

¥ 無料

所 問 えぽあホール ☎387-3120



休館日 各公民館・コミュニティセンター…月曜日／えぼあホール…月曜日(11日除く)
セラミックアートセンター・郷土資料館…月曜日(11日除く)、2月12日(火)／情報図書館…月曜日、2月22日(金)は図書整理日

公民館

WiFiって何？ WiFiにできる事と 注意点

フリーWiFiについての分かりやすい説明のほか、できる事や注意点を学びます(通信機器の取り扱いや操作方法を説明する講座ではありません)。
講師は北海道情報大学情報メディア学部情報メディア学科准教授 福光正幸さん。2月15日(金)9時30分から電話申し込み。
3月8日(金)10時～11時30分
対 先着15名
¥ 200円
所申 中央公民館 ☎382・2376

安全安心講座

江別警察署員による「冬の交通安全」と「特殊詐欺被害の

今月のPICK UP

AKK2019☆集まれ! 加工女子!加工男子!! 研修会



江別市「まち」と「むら」の交流推進協議会加工部会では、将来的に農産加工に取り組みもうとしている農業者やすでに興味のある方であればどなたでも参加できる研修会を開催します。

今回は、「都市と農村の交流センターえみくる」内のテストキッチンにある機材を使用した、ミートソースのレトルト加工・ロールパン作りなどを行います。講師は地域おこし協力隊 6次産業化支援員 萩原知世さん。エプロン持参。2/4(月)までに電話かファクス申し込み。

日 2/5(火)10:00～14:00

所 都市と農村の交流センターえみくる
テストキッチン(美原1445)

対 先着20名

¥ 300円(昼食代込み)

申 農業振興課 ☎381-1025

江別の歴史を知ろう

大麻に関する10の秘密を、元情報図書館長の佐々木孝一さんが語ります。意外に知らなかった驚きの歴史にふれる時間です。2月16日(土)9時30分から電話申し込み。
日 3月2日(土)10時～11時
対 先着30名
¥ 200円
所申 大麻公民館 ☎387・3315

江別市消費生活講座

災害時の対応について人命の安全を守り、より快適な生活を送れるよう災害対応の知識を身につけるための講座です。
日 2月13日(火)13時30分～15時30分
所 野幌公民館
対 50名
¥ 無料
申 江別消費者協会 ☎381・1026

江別吹奏楽団 第28回定期演奏会

曲目は「恋は魔術師」ラ・ランド。ほ。
日 2月24日(日)14時開演
所 えぼあホール
¥ 無料
問 江別吹奏楽団 ☎090・5958・7258(丸谷さん)

山内芳春 テノールリサイタル

曲目はなかにしあかね「二番目に言いたいこと」より「いつだったか」「秋のあじさい」ほ。
客演はバリトン 石田久太さん。
日 2月11日(月・祝)14時開演
所 えぼあホール
¥ 一般2千円 学生千円
※えぼあホールで販売
問 同実行委員会 ☎080・1863・2830(山内さん)

声を出して 若返り朗読講習会

聞き取りやすい朗読のしかたを学び、体験します。講師は「朗読ボランティアグループまちの灯」の皆さん。2月19日(火)9時30分から直接申し込み。
日 3月5日(火)10時～12時
対 先着15名
¥ 200円(申込時支払い)
所申 大麻公民館 ☎387・3315

第51回ロビーコンサート

デュオからカルテットまで、さまざまなアンサンブル演奏をお楽しみください。曲目はモーツァルト「バイオリンとピアノのための二重奏曲」「ピアノ四重奏曲」ほ。演奏はバイオリン 秦泉寺美留古さん、ピアノ 坂東恵子さん、チェロ 小平聖子さ

リフォーム(ユニットバス・キッチン)・除排雪作業
創立59年
日々の暮らしをサポート
江別市東野幌本町3-10 TEL(011)382-3740

あなたの家・不動産・買取ります! 売却物件大募集!
HouseDo
江別市東野幌本町3-10
北海道知事石狩(2)第7974号
江別 ハウスドゥ 検索
TEL(011)802-8000

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



転入・転居などの手続きを窓口でする際は、本人確認書類に加えマイナンバーカードまたは通知カードも忘れずに持参してください。
(戸籍住民課 ☎381・1020)

第14回ささな音楽アンサンブル定期演奏会
曲目は「大草原の歌」「国境の町」「ダンシング・ヒーロー」ほか。
直接会場へ。
日 2月9日(土)14時開演
所 えびあホール
¥ 無料
問 ささな定期演奏会実行委員会
☎090・6260・4502(豊島さん)

日 3月2日(土)14時～15時
¥ 無料
所 間 コミュニティセンター
☎382・2376



ん、電子ピアノ 島内美佐子さん。直接会場へ。

コース	日程	時間
①	3/5(火)・6(水)・7(木)・12(火)・13(水)・14(木)	10:15～12:15
②	3/5(火)・6(水)・7(木)・12(火)・13(水)・14(木)	13:30～15:30
③	3/6(水)・7(木)・13(水)・14(木)・20(水)・21(木・祝)	18:30～20:30

初心者パソコン教室
Windows10を使用したパソコン教室。館内のパソコンを使用します。基本操作、文書作成、表計算、インターネットの入門、電子メールの送受信など。2月8日(金)～12日(火)の開館時間中に電話か直接申し込み。定員の半数に満たない場合は中止。

情報図書館

野幌自然図鑑と北海道の野鳥と四季を追って

道内に生息する野鳥のお話とバードウォッチングの楽しみ方を解説します。講師は北海道野鳥愛護会 田中冬彦さん。2月17日(日)9時30分から電話申し込み。
日 3月3日(日)14時～15時30分
対 先着20名
¥ 2000円
所 野幌公民館 ☎382・2414

受講日程6回全てに参加できる満20歳以上(受講日現在)、各コース抽選8名
¥ 2千円(教材費含む)
所 情報図書館 ☎384・0202

エポック講習会

●写真ソフト(画像編集)講座
撮ったデジカメ写真を美しく編集してみよう
2月7日(木)の開館時間中に電話か直接申し込み。
日 3月10日(日)13時～16時
対 日本語入力ができる方、抽選8名
¥ 無料
所 情報図書館 ☎384・0202

映画会【無料】

●日曜映画会(13時30分～)
日 10日「NHK 新撰詩紀行 第1巻 送別／春爛漫／楼上の眺め」・17日「映像1000年 史日本」の記録29 劇場犯罪そしてバブル」・24日「私の美術館 14 竹久夢二伊香保記念館」、3月3日「鬼と呼ばれた男 松永安左エ門」

名作映画会「アラバマ物語」

日 2月16日(土)13時30分
所 情報図書館 ☎384・0202

最新技術に触れよう！ 3Dプリンター講習会

3Dプリンターが実際に動く

いている様子を見ながら、どのようなことができるか、どのような活用方法があるのかを紹介いたします。2月8日(金)～14日(木)の開館時間中に直接申し込み。
日 2月24日(日)13時～14時30分
対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)、先着5名
¥ 無料
所 情報図書館 ☎384・0202

大人のための 小さな本作り講習会

画用紙を使った小さな本の作り方講習会です。2月7日(木)～12日(火)の開館時間中に電話か直接申し込み。



日 2月23日(土)13時～15時
対 18歳以上、先着10名
¥ 無料
所 情報図書館 ☎384・0202

心触れ合う時を、真気でサポート。

仕出し料理

はやし

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



**ふるさと歴史講座
伊達市の歴史と
亙理伊達家**

伊達市の開拓に尽力した伊達邦成公の子孫である伊達元成さん（伊達市教育委員会生涯学習課学芸員）を迎え、開拓の苦難の歴史やご自身のルーツである亙理伊達家のエピソードなどを伺います。2月9日（土）から電話か直接申し込み（9時～17時）。

日 2月23日（土）13時30分～15時30分

所 中央公民館

対 先着60名

¥ 無料

申 郷土資料館 ☎ 385・6466

郷土資料館



体育施設の利用案内

市市民体育館 ☎ 384-5001
大森体育館 ☎ 887-6800
青年センター ☎ 383-1221
東東野幌体育館 ☎ 382-5000

江別市スポーツ振興財団

検索

市民スポーツの日（個人利用のみの日）

市 2/11（月・祝） 大 2/11（月・祝）
青 2/24（日） 東 なし

クラブ利用受付

市 2/19（火） 18:30～
大 2/20（水） 9:00～
青 2/15（金） 18:00～
東 2/21（土） 18:30～

レクリエーション広場

市 2/13（水）・20（水）・27（水）、3/6（水）
※ミニバレーとミニテニス、バウンドテニスの一般開放。体育館使用料は必要

体育館の休館日

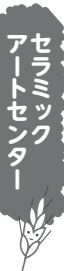
市 2/18（月） 17:00以降
大 2/18（月） 15:00以降
青 2/ 8（金） 17:00以降
東 2/20（水） 12:15以降

プールの利用時間

青 12:00～20:00
※2/5（火）～3/31（日）休館

えべつ風呂敷オンステージ

セラミック アートセンター



「FURUSATO フェスティバル」の最後を飾る関連イベントとして、風呂敷の人気投票の表彰式・ファッションショー、ワークショップなどを行います。

日 2月10日（日）13時～

¥ 無料

所 セラミックアートセンター ☎ 385・1004

陶芸・絵付け体験

陶芸体験か絵付け体験をお選びください。2月3日（日）から電話か直接申し込み（9時～17時）。

日 2月17日（日）10時～12時

※10分前までに受け付け

対 小学生以上（小学3年生以下は保護者同伴）、先着30名



昨年の展示風景

**2019 謝陶の集い
第19回工房利用作品展**

日ごろからセラミックアートセンターの工房で作陶活動に取り組んでいる皆さんが、1年間の成果を発表します。

所 セラミックアートセンター ☎ 385・1004

¥ 陶芸700円（絵付け800円（いずれも材料費含む））

日 2月23日（土）～3月17日（日）9時30分～17時 ※最終入場16時30分

¥ 無料

所 セラミックアートセンター ☎ 385・1004



**ミニかぶとづくり体験
～子どもの日を楽しもう～**

粘土でミニかぶと飾りとミニこいのぼりを作ります。作品の完成、お渡しは4月上旬の予定です。2月24日（日）から電話か直接申し込み（9時～17時）。

日 3月10日（日）10時～12時

※10分前までに受け付け

対 小学生以上（小学3年生以下は保護者同伴）、先着24名

¥ 700円（材料費含む）

所 セラミックアートセンター ☎ 385・1004

江別で創業
61年

新築・リフォームの船木です

ごまかせません

（損）をするか（得）をするか お客様は業者選びから！ お互いに納得して良いものをつくりましょう！

現場の技術者が、見積りから工事完成まで責任をもって対応させていただきます。

安心です

創業
61年！



お気軽に
ご相談下さい。



特定建設業／1級建築士事務所

船木建設

株式会社

江別市元江別本町20-1（3番通り6丁目角）

TEL(011) 382-3353

自社の大工が直接施工

押し売りはしません！

屋根の雪おろし、除雪、排雪も承ります

要予約

●作業員1人（必ず2人1組で行動します）……………1時間¥3,000
●重機（小型タイヤショベル）・ダンプ（2t、4t）・除雪機（10馬力）……………1時間¥5,000より
（移動時間0.5時間程プラスになります）

見積りします



日 日 時

所 会 場

対 象 対 象 ・ 定 員

¥ 料 金

申 申 込 先

問 詳 細

✉ Eメール

HP ホームページ

各体育施設

学校体育施設開放事業

利用を希望する団体・クラブは毎年登録が必要です。登録申請の方法、この事業に関することは直接お問い合わせください。

所 小中学校の体育館、小学校のグラウンド(グラウンドは5月～10月末日まで)

対 定期的にスポーツ・レクリエーション活動を行って10名以上の市民を含み、かつメンバーの8割以上が市内在住・在勤の団体・グループ(学校のクラブなどは除く)

問 スポーツ課 ☎381・1061

健康・スポーツ講習会

子どもから大人まで楽しめる室蘭市発祥のスポーツ「スリーエイ」を体験してみませんか。種目の説明と実技があります。講師は室蘭スリーエイ協会阿部さん。運動着、上靴持参。2月12日(火)～28日(休)に電話か、所定の申込用紙に記入し直接申し込み。

日 3月16日(土)9時30分～11時
※9時から受け付け

所 青年センター

対 スポーツ指導者・愛好者、先着50名

※ 無料 ※ 傷害保険は主催者が加入
申 市民体育館 ☎384・5001

健康体力づくり指導相談

あらかじめ予約が必要です。希望の体育館に電話か直接申し込み。

健康トレーニング指導相談

個人の体力レベルや目的に応じたトレーニングメニューを作成後に、運動指導。

● 体力測定

体力測定、形態測定で現在の体力レベルをチェック。

● マンツーマントレーニング

マンツーマンでの運動指導。
所 市民体育館・大麻体育館のトレーニング室と相談室

対 高校生以上

健康トレーニング指導相談

(体力測定1回・個別指導6回)3千円、体力測定(1回)千円、マンツーマントレーニング(1回)500円 ※ いずれも体育館使用料は別途必要

申 市民体育館 ☎384・5001
大麻体育館 ☎887・6800

HP <http://e-sport.jp/>

そのほか

平成31年

道央圏農業新技術発表会

道央圏に適した新しい品種や、栽培技術などに関する研究成果を発表します。

日 2月27日(水)13時30分～16時30分

所 市民会館

対 農業者・農業関係機関

¥ 無料

問 中央農業試験場企画課
☎0123・89・2586(山田主任)

おしらせ

募集・試験



自衛官

● 自衛官候補生(任期制自衛官)

受付期間：年間を通じて受け付け

応募資格：18歳以上33歳未満(採用予定月の1日現在)

試験日：受付時にお知らせ

● 予備自衛官補

普段は社会人や学生として生

活し、災害時などに活動します。
受付期間：1月7日(月)～4月12日(金)

応募資格：一般公募：18歳以上34歳未満

技能公募：18歳以上で国家免許資格などを持つ方(詳細はお問い合わせください)

試験日：4月20日(土)～24日(水)

● 募集説明会

お気軽にお越しください。

日 2月14日(木)18時～20時

所 えびあホール

問 自衛隊札幌地方協力本部
江別地域事務所 ☎383・8955
戸籍住民課 ☎381・1020

子育てボランティア

乳幼児の子育て支援に関心をお持ちの方で、託児やおもちゃ作り・おもちゃの清掃などの活動を行っていただけるボランティアを募集します。年齢、性別、資格不問。学生(高校生以上)も可。2月12日(火)～3月8日(金)に電話申し込み。

任用期間：4月1日～2020年3月31日 ※ 1年更新

活動場所：子育て支援センター

すくすく、子育て支援センター
ぼろっこ、子育てひろば
あぼこ、地域あそびのひろば

申 子育て支援センターすくすく
☎381・1920

お宅の屋根は大丈夫?プロの技で邸宅長持ち!

すがもり・雨もれ・軒先のつらら・隣家への落雪、屋根の葺き替え等

お気軽にご相談を!

外壁サイディング工事・リフォーム全般

屋根工事
のことなら

信頼と実績の店
株式会社

堀江板金工業

江別市上江別東町10-10 ☎382-3534

市民斎場 総合ホール

北野華苑

「セレモニーきたの会」会員募集中!
3,000円のみで、永久会員に! 植立てではありません。
多数の特典が受けられます。



有限会社北野葬儀社

江別市2条5丁目 ☎011-382-2332

野幌

江別市
野幌末広町31-2

江別

江別市
一番町4番地2

一般葬・家族葬
社葬・音楽葬など
葬儀のことなら
ご相談ください。





パブリックコメント 意見を募集します

●さっぽろ連携中枢都市圏ビジョン(案)

札幌市と、江別市を含む近隣自治体で形成を目指している新たな広域連携に関し、その将来像や取り組みなどを示す「さっぽろ連携中枢都市圏ビジョン(案)」について、札幌市がパブリックコメントを実施しますのでお知らせします。

3/6(水)までに郵送(必着)・ファクス・メールか直接持参して申し込み(電話不可)。ビジョン案などの配布場所は下記ホームページでご確認ください。

募集期間 2/4(月)～3/6(水)

対 札幌市および江別市を含む関係市町村の区域内に住所を有する方(個人、法人その他団体を問わない)

申 札幌市まちづくり政策局政策企画部企画課
〒060-8611 札幌市中央区北1西2

☎211-2281 FAX218-5109

✉ki.kikaku@city.sapporo.jp

HP <http://www.city.sapporo.jp/kikaku/renkeichusu/renkeichusu.html>

募集・試験



普通救命講習Ⅲ

小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法、AEDの取り扱い、異物除去法、止血法。2月7日(木)9時～3月15日(金)までに電話申し込み。

日 3月19日(火)9時30分～12時30分

所 消防本部

対 10歳以上、先着30名

¥ 無料

申 消防署救急課 ☎382・5465

合同企業説明会

江別市の企業を中心とした23社が出展します。企業の採用担当者と話がでるチャンスです。入退場自由。直接会場へ。

日 2月15日(金)13時～16時

所 市民会館

対 通年雇用での仕事を希望される方

問 江別市・当別町・新篠津村季節労働者通年雇用促進支援協議会(商工労働課内) ☎381・1023

市営住宅の入居者(定期募集)

募集案内、募集住宅一覧は申込先で配布します。募集住宅の

詳細は、案内開始日以降にお問い合わせください。

募集案内開始：2月1日(金)

受付期間：2月4日(月)～8日(金)

抽選日：2月20日(水)

申 建築住宅課 ☎381・1041

北海道消費生活モニター

生活必需品の価格調査やアンケート調査を主な業務とする消費生活モニターを募集します。謝礼あり。2月1日(金)～15日(金)に申込書を郵送(必着)か直接申し込み。申込書は申込先のほか市ホームページから入手可。

対 20歳以上、若千名

申 商工労働課 ☎381・1023

第47回・第48回

まちかどコンサート出演者

「まちかどコンサート」の出演者を募集します(6月22日(土)コミュニティセンター、12月7日(土)えびあホール)。申込者多数、ジャンルの重複などの場合は、過去の出演回数などを考慮して選考。希望とは異なる月の出演をお願いすることもあります。2月28日(木)までに各公民館と教育委員会配布の申込用紙を郵送(必着)・ファクス・メールか直接申し込み。申込用紙は市ホームページからも入手可。出演の可否は3月下旬に連絡します。



対 市内在住または市内で音楽活動をしている個人・団体

申 同実行委員会事務局(生涯学習課)

〒067-0074 高砂町24・6

☎381・1060 FAX382・3434

✉shogaigakushu@city.ebetsu.g.jp

江別市少年少女 発明クラブ会員

主に木工などのものづくりを行います。友だちと一緒にいろいろな道具の使い方を学び、自分のアイデアを形にしませんか。活動内容は工作道具の使い方、材料選び、作品づくり、見学学習。8月と1月に作品展を開催します。上靴、筆記用具持参。2月1日(金)～4月2日(火)に電話申し込み。

日 4月～2020年1月の月

2回土曜日13時30分～15時30分

新生活まであとすこし
早めの準備してみませんか
引越しごみは
当社にお任せ下さい!



㈱北沢グループ 一般廃棄物収集運搬業(江別市許可第10号)

江別清掃株式会社

〒067-0052 江別市角山69番地27 TEL:011-383-3261 FAX:011-383-3262

お見積り・ご相談無料

☎0120-973-420

<http://www.ebetsuseisou.jp>

献血ひまわり号

2/11(月・祝)

9:00~12:00

フードD LISTA

13:30~16:30



2/26(火)

9:00~10:30 ESC北海道電気技術サービス㈱

11:00~12:00 ㈱日本デジタル研究所

14:00~16:30 江別市水道庁舎

※ 除雪についてのお願い ※

- 除雪車が通った後の間口の雪は、各家庭で道路交通に支障がないように適切な処理をお願いします。除雪機を使用する場合や業者に依頼する場合は、近隣への配慮をお願いします。
- 排雪作業中は、間口などに一時的に雪山ができることがあります。出入りに支障があるときは、近くのガードマンまたは江別除雪センターまでご連絡ください。
- 歩行者や車両が通行する所に間口や敷地内の雪を出すと、事故や交通障害の原因となる可能性がありますので道路への雪出しはやめましょう。
- 路上駐車をすると道路がふさがれ、除雪ができなくなる場合があります。路上駐車は絶対にやめましょう。
- ごみが雪に埋もれていると除雪でごみが散乱する場合がありますので、収集日の朝にごみを出してください。
- 朝の通勤・通学時間帯に間に合うよう、除排雪作業は深夜から早朝に実施します。騒音などでご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。
- 事故防止のため日ごろから子どもたちには「除雪車には近づかない、そばで遊ばない」「道路のそばの雪山で遊ばない」よう指導をお願いします。
- 雪に関する情報は、広報1月号折り込みの「江別市の除排雪」や、市ホームページで公開しています。

問 江別除雪センター

☎381-6622(24時間対応)

**協働のまちづくり
活動支援事業報告会**

市民活動団体による地域の課題解決や活性化につながる事業を支援する「協働のまちづくり活動支援事業」では、平成30年6月の公開プレゼンテーションを踏まえ、5つの事業を選定しました。市民活動団体がアイデアと専門性を生かして実施したこれらの事業について、公開報告会を

暮らし



分※4月13日(土)は開講式
所 大森東小学校内発明教室
対 新小学3年生・新中学3年生、先着20名
¥ 年4千円
申 生涯学習課 ☎381・1069

地域の居場所のつくり方
住民と考える

気軽に集える居場所をたくさんつくるノウハウをプロから学びます。講師は東京都文京区社会福祉協議会 地域連携ステーション係長 浦田愛さん、こまじいのうち マスター 秋元康雄さん、地域食堂かば亭 代表 井上寿枝さん。氏名と連絡先を明記のうえファクス、メールで申し込み。

日 2月9日(土)14時~16時
※13時30分受け付け
所 コミュニティセンター

行います。直接会場へ。
日 2月10日(日)13時30分~15時40分
所 市民活動センター・あい
¥ 無料
問 市民生活課 ☎381・1124

ファミリーサポート
提供会員研修

子どもの送迎や保護者の通院・学校行事による一時的な預かりなど、子育てを手伝う提供会員の援助活動の前に受講する研修会です。前日までに電話申し込み。

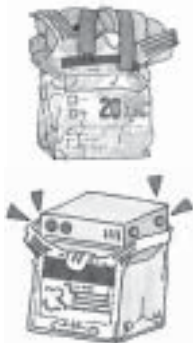
会員は随時募集しています。
日 2月13日(火)9時30分~16時30分
14日(水)9時~12時(全2回)
所 いきいきセンターさわかち
対 子育ての援助活動に理解と熱意のある20歳以上

対 先着150名
¥ 500円(こまじいのうち(フリット代))
申 北翔大学 岩本さん
FAX 387・4045
✉ iwamoto@hokusho-u.ac.jp

ごみ出しのルールを
守りましょう

袋からごみのはみ出している場合は収集しません。袋の口をきちんとしぼるなどして出してください。詳しいごみの出し方は「分別の手引き」を確認するか、「ごみの出し方相談ダイヤル」(☎384・5600)にお問い合わせください。

問 廃棄物対策課
☎383・4217



¥ 無料
申 (一財)江別市在宅福祉サービス公社 ☎802・5004

● 建設工事・リフォーム ● 外構工事・除雪 ●

家のことを
おまかせください!

北 (有)キタガワ
野幌松並町 5-16

0120-666-585
011-385-2869

電球1ヶでもあぐにお伺い致します。

5年保証

屋根・外壁の事なら お気軽に相談下さい

屋根・外壁工事 点検・メンテナンス

当社は「美味しい江別」のプロジェクトを応援しています

エクステリアのことなら 株式会社 藤原板金

電話・インターネットにて受付中!

江別市江別太686番地10
TEL.011-383-1293
http://www.yoiyane.com



男女共同参画基本計画の推進状況の公開

「江別市男女共同参画を推進するための条例」に基づき、平成29年度の施策実施状況を公開しています。市役所本庁舎1階

問 廃棄物対策課
383・4211

マイカップ、マイボトルを使いませんか

プラスチック容器の削減に向けて、オフィスや外出先での飲食時に、使い捨てカップから、水筒などのマイボトルやマイカップに切り替えていきませんか。限りある天然資源の消費を抑えましょう。

暮らし



納税はお済みですか？

国民健康保険税 第9期 **2/28(木)**

夜間納税窓口 毎週木曜日(祝日除く) 20:00まで
日曜納税窓口 2/24(日) 10:00~15:00
問 納税課 ☎381-1013

☐座振替の利用をおすすめしています

市内中学生から応募のあった税に関する標語

「税金は 国を支える 柱だよ」

江別市長佳作・江別第一中学校 花井 響さんの作品

情報公開コーナー、情報図書館、各公民館に報告書を配置しているほか、市ホームページにも掲載しています。

問 市民生活課 ☎381・1124

交通事故等災害遺児手当

高等学校卒業以前の子どもを養育する世帯が、交通事故や職場での事故などで生計の中心者を失ったり、著しい障がいのある状態になった場合に手当を支給します。申請時に事故証明、在学証明(高校生のみ)などが必要になります。

対 3か月以上市内に居住し、高等学校卒業以前の子どもを養育する世帯
申 子育て支援課 ☎381・1408

**ご存じですか？
子どもの権利条約**

子どもの最善の利益を考えることなどを基本原則とした「子どもの権利条約」では、子どもの「生きる権利」「育つ権利」「守られる権利」「参加する権利」の保障が定められています。市では条約の理念のもと、子どもの人権が尊重され、自立性や社会性を育みながら健全に成長でき、安心して子育てができる社会の実現を目指しています。

問 子育て支援課 ☎381・1408

女性のための法律相談

日常生活での悩み事など、女性弁護士が法律に関わる相談を受けます。2月5日(火)から電話か直接申し込み。相談時間は1人30分です。

日 2月22日(金) 13時30分~15時30分

所 市民会館
対 先着4名
¥ 無料

申 子育て支援課 ☎381・1236

ハローワークの開庁時間が変わります

平成31年2月15日(金)から、次の施設の平日の開庁時間が変わります。ご理解とご協力をお願いします。

変更となる施設：ハローワーク札幌東、ハローワーク札幌北
変更後の開庁時間：月曜日~金曜日 8時30分~17時15分

問 ハローワーク札幌東 ☎853・0101

冬の公園利用についてご協力ください

道路沿いにできた高い雪山や雪穴のできやすい大型遊具周辺など、危険と判断される場所には立入禁止テープや注意看板を設置していますが、遊んでいる子どもを見かけたら声をかけて注意喚起にご協力ください。

また重機で公園内に雪を押し込むと雪山が高くなり、公園で遊ぶ子どもたちの危険性が高くなります。雪解けも遅くなり、公園利用の開始時期が遅れると子どもたちが遊べなくなってしまう。重機での雪入れは絶対にやめてください。

問 公園指定管理者 草野作工(株)
☎398・3010
都市建設課公園係
☎381・1045

教育



入学通知書は届きましたか？

1月末に今年小学校・中学校へ入学するお子さんのいる世帯へ、入学通知書を発送しています。まだ届いていない場合は至急ご連絡ください。

小学1年生：平成24年4月2日~平成25年4月1日生まれ
中学1年生：平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれ

●入学説明会(新小学生対象)

1月下旬から2月にかけて、各小学校で入学説明会を開催します。新1年生と保護者は必ず参加してください。学校によっては保護者のみ参加の場合もあります。

問 学校教育課 ☎381・1058



司法書士 土地家屋調査士
清水基陽・すずかぜ合同事務所

Shimizu・Suzukaze Joint Office

司法書士 清水基陽 司法書士 大桃涼輔 司法書士 落合 亮

相続手続 遺言 生前贈与 成年後見
相談・お見積りは無料です!
ご自宅へのお出張・夜間・土日の対応も可能です。

●開業38年、豊富な手続き実績
●江別法務局斜め向かい、駐車場多数
●頼れる資格者多数在籍
●安心、明確な料金体系

無料相談予約専用ダイヤル
0120-380-255
江別市向ヶ丘22番地1 駐車場有
◆受付時間 9:00~18:00(土・日・祝定休)
詳細はホームページをご覧ください。



2番通
ファミリーマート
5丁目通
学園通
江別法務局
江別西郵便局
←札幌 国道12号線
ポストンバイク ●からやま



日 時

所 会 場

対 象 ・ 定 員

¥ 料 金

申 込 先

問 詳 細

✉ Eメール

HP ホームページ

善意に感謝します

今年11月中にご寄附をいただいた個人・法人・
団体で、公表に同意の皆さんです。

<ふるさと納税> 311件 783万5,000円
※氏名などは市ホームページに掲載

<社会事業寄附>
平成建設株式会社 様 50万円

<教育事業寄附>
江別環境整備事業協同組合 様 10万円
森 成江 様 5万円
スポーツアカデミー
六甲道シンクロクラブ保護者会 様 5万円

<物品寄附>
江別グリーンライオンズクラブ 様
学校用図書 79冊

詳細 契約管財課 ☎381-1147

児童手当支給日

児童手当は原則6月・10月・
2月の各月9日に支給します。
金融機関などの休業日に当たる
場合は支給日を繰り上げます。
2月は8日(金)に支給予定です。

問 子育て支援課 ☎381-1408

こんがり王国 50周年記念展示会

「青少年キャンプ村こんがり
王国」は昭和44年にスタート
し、今年度で50周年を迎えま
した。このことを記念して過去の
開催写真や青少年サークルの歴
代グッズなどの貴重な資料を展
示。これまでの歩みを振り返り
ます。

日 2月27日(水)～3月3日(日)9
時～17時
所 野幌公民館

問 無料
生涯学習課 ☎381-1069

健康・福祉



国保特定健診を 受けましたか？

「特定健康診査受診券」(ピン
ク色)の有効期限は3月31日(日)
です。まだ受けていない方はぜ
ひ受診しましょう。

対 江別市国保に加入している
40歳～74歳

¥ 400円～600円

※健診機関により異なる

問 国保年金課 ☎385-4620

介護予防教室
シニアの元気アップ講座
いつまでも元気な自分らし

く暮らしのために必要な運動・栄
養、口腔ケア、認知症予防に関す
る知識を、専門職からの講話や
実技指導を交えて学びます。2
月1日(金)から電話申し込み。

日 ①3月7日(木)・14日(木)

②3月19日(火)・26日(火)

いずれも9時30分～12時(全2
回)

所 ①シルバー人材センター

②保健センター

対 2日間受講できるおおむね
65歳以上、先着各回25名

¥ 無料

申 ①野幌第一地域包括支援セ
ンター ☎381-2940

②江別第一地域包括支援セン
ター ☎389-4144

2月25日(月)は ふれあい入浴デー

毎月第4月曜日は高齢者の憩
いの場として公衆浴場を無料開
放しています。利用は各浴場の
通常営業時間内。

浴場名	住所・電話番号
花仙湯	一番町 12 ☎382-3568
清美湯	あけぼの町 14-13 ☎382-2978
東の湯	野幌東町 13-14 ☎383-7396
松の湯	弥生町 34-16 ☎382-5366

対 65歳以上と介護者
問 介護保険課 ☎381-1067

ボウリング大会

車いすの方もぜひご参加くだ
さい。現地集合ですが、JR
野幌駅発着で送迎バスも利用で
きます。2月18日(月)までに電話
申し込み(送迎バス利用も)。

日 2月24日(日)9時40分～12時

※送迎バスはJR野幌駅発9
時、JR野幌駅着13時

所 厚別パークボウル

対 身体障害者手帳をお持ちの
方と付き添いなど同伴者

¥ 無料 ※付き添いのみの方は
シューズ代300円

申 身体障害者福祉協会

☎090-8635-8984(葛山
さん)

その他



市民会館の指定管理者が 決定

昨年7月下旬から指定管理者
を公募し、10月に選定委員会を
開催して団体を選定、12月の市
議会定例会での議決を経て、平
成31年4月からの指定管理者を
決定しました。

施設名：市民会館

指定管理者名：日興美装工業(株)

問 施設について：総務課

☎381-1005

制度について：契約管財課
☎381-1066

住まいのことなら何でもおまかせ！

見積り
無料！

増改築
塗装

金属・窯業系サイディング
板金

水廻り

まずは
ご相談
ください！



株式会社

αアルファホーム
アルファ塗装工部



☎0120-10-3232 <http://www4.ocn.ne.jp/~arufa7/>

北海道知事許可(般-14)石第17858号 江別市東野幌本町19-22 ☎069-0824

いつも安全・安心・快適・新型タクシー！！
各種カード・電子マネー ご利用できます



山崎ハイヤー

お問合せ
ご予約は

TEL(011)382-2020

山崎自動車工業株式会社

〒067-0023 江別市東光町14番地の4

<http://yama2020.jp/>





代替調理補助員・学校給食代替配膳員(非常勤)

履歴書(顔写真付き、希望勤務先を必ず記載)を郵送か直接申し込み。業務内容などを説明しますので、応募前に必ずお問い合わせください。

給食センター調理場代替調理補助員 給食センター対雁調理場代替調理補助員

業務内容 調理補助業務および洗浄業務

勤務時間 8:00~16:00(休憩時間1時間あり)、8:00~12:00、13:00~16:00の3パターンで週3~4日程度の勤務 ※週平均労働時間は17時間程度で残業なし。小中学校の長期休暇中は休み(準備日は勤務日)。午後みの勤務をご希望の方はお申し出ください

報酬 時給865円 ※規定により通勤費支給。作業衣貸与

学校給食代替配膳員

業務内容 学校給食配膳業務

勤務時間 10:30~14:30のうち1日2時間30分~3時間15分 ※配膳員の休暇時の代替として勤務。日によって就業場所、勤務時間、休憩時間は異なる。小中学校の長期休暇中は休み

報酬 時給850円 ※規定により通勤費支給。作業衣貸与

共通事項

応募資格 業務の経験がなくてもかまいません

募集人員 若干名

任用期間 任用日~3/31 ※1年ごとの更新あり

選考方法 個別面接

申 給食センター 〒069-0805 元野幌741-2

☎887-8992 ☎382-5188

保育園臨時保育士(①臨時的任用 ②非常勤)

履歴書(顔写真付き)を郵送か直接申し込み。

よつば保育園

任用期間 採用日~2020/2/29

勤務時間 ①月曜日~土曜日7:45~18:00のうち、1日7時間45分
②月曜日~土曜日8:45~12:45

報酬 ①日給7,600円(土曜日は減額あり) ②時給980円 ※規定により通勤費支給

やよい保育園

任用期間 採用日~12/13

勤務時間 ①月曜日~土曜日の7:45~18:00のうち、1日7時間45分

報酬 ①日給7,600円(土曜日は減額あり) ※規定により通勤費支給

共通事項

応募資格 保育士資格をお持ちの方

募集人員 1名

選考方法 個別面接 ※事前に書類選考を行う場合あり

申 子ども育成課 〒067-8674 高砂町6 ☎381-1030

江別市立病院

理学療法士(正職員)

給料 月給168,000円~ ※規定により各種手当支給

採用日 4/1以降

応募資格 S53/4/2以降生まれで、理学療法士免許を有する、もしくはH31/4月取得見込みの方

試験日 2/13(水)

受付期間 1/7(月)~2/8(金)(必着)

応募方法 必要書類(市立病院で配布、同ホームページからも入手可)を提出

臨床検査技師(非常勤)

給料 月給236,300円 ※規定により通勤費支給

採用日 4/1以降

応募資格 臨床検査技師免許を有する、もしくはH31/4月取得見込みの方

試験日 応募次第随時

応募方法 履歴書と資格免許の写しを提出

看護助手(非常勤)

給料 時給:外来920円、一般病棟970円、精神病棟980円
※規定により通勤費支給

応募資格 資格要件なし

試験日 応募次第随時 **応募方法** 履歴書を提出

その他 短時間勤務など相談に応じます

共通事項

申 市立病院管理課総務係 〒067-8585 若草町6 ☎382-5151

HP <http://www.ebetsu-hospital.jp/>

夜間急病センター看護師・准看護師(非常勤)

履歴書(顔写真付き)に資格免許の写しを添付し、郵送か直接申し込み。

業務内容 夜間急病センターにおける急病看護業務(内科、小児科)

任用期間 4/1~2020/3/31 ※1年ごとの更新あり。勤務開始時期の相談可

勤務時間 ①18:30~7:30 ②18:30~0:30 いずれもシフト制・月4~8日程度勤務

報酬(日給) 正看護師①19,160円 ②9,280円

准看護師①17,800円 ②8,620円

※いずれも規定により通勤費支給

応募資格 次の条件を満たす方

○土・日曜日、祝日を含む夜間(深夜を含む)勤務が可能

○看護師または准看護師免許をお持ちの方

試験日 応募次第随時 **募集人員** 若干名

選考方法 個別面接

申 夜間急病センター 〒069-0811 錦町14-5 ☎385-4600



江別エリアの土地・建物・マンション・アパート
買取します!! <http://www.tfinc.co.jp>

北海道知事免許石狩(8)第4734号

株式会社 **外山不動産**



〒067-0063 江別市上江別西町3-15

☎0120-215-915

TEL 384-5761 FAX 382-5478

創業57年の信頼と実績
リフォーム・増改築工事店

(有)インテリアナガオ

〈お住まいの事ならなんでもお任せ下さい〉

江別市緑町西1丁目56

フリーダイヤル 0120-933-750

<http://www.interior-nagao.co.jp>

職員の募集

言語聴覚士(非常勤)

2/18(月)までに履歴書(顔写真付き)に資格証の写しを添付し、郵送(消印有効)か直接申し込み。

業務内容 発達支援が必要なお子さんへの個別または小集団療育

任用期間 4/1 ~ 2020/3/31

勤務時間 平日の週4日9:00 ~ 17:00(29時間勤務)

勤務場所 子ども発達支援センター 児童発達支援事業所こだま(中央小学校内)

報酬 月給172,600円 ※規定により通勤費支給

応募資格 次の条件を満たす方

○言語聴覚士の資格がある ○普通自動車運転免許がある

○パソコン(Excel、Wordなど)の基本操作ができる

○小児の発達支援の実務経験者歓迎

募集人員 1名 **試験日** 別途案内

選考方法 個別面接 ※事前に書類選考を行う場合あり

申 子ども発達支援センター 〒069-0811 錦町14-87

総合社会福祉センター内 ☎385-1015

市営住宅修繕業務補助員(非常勤)

2/28(木)までに履歴書(顔写真付き)に資格証の写しを添付し、郵送(消印有効)か直接申し込み。

業務内容 市営住宅入居者からの修繕依頼の受付、対応。修繕依頼箇所の現場確認や修繕方法の検討、業者への修繕発注業務補助。入居者退去時の住宅検査など

任用期間 4/1 ~ 2020/3/31 ※1年ごとの更新あり

勤務時間 週5日(29時間勤務)

勤務場所 建設部建築住宅課

報酬 月給152,600円(H30/4/1現在) ※規定により通勤費支給

応募資格 次の条件を満たし、4/1から勤務可能な方

○建築士(二級建築士以上)の資格があり、1年以上の実務経験がある

○普通自動車運転免許がある

○パソコン(Excel、Wordなど)の基本操作ができる

募集人員 1名 **試験日** 別途案内

選考方法 個別面接 ※事前に書類選考を行う場合あり

申 建築住宅課 〒067-8674 高砂町6 ☎381-1041

児童センター 臨時児童厚生員(非常勤)・臨時補助員(非常勤)

2/15(金)までに履歴書(顔写真付き)を郵送(消印有効)か直接申し込み。臨時児童厚生員希望者は教諭免許などの写しも添えてください

業務内容 ①臨時児童厚生員:子どもの遊びや指導・発達援助

②臨時補助員:①の補助

勤務日数 登録後、必要に応じて勤務

勤務時間 8:00 ~ 19:15のうちシフト制 ※勤務形態は応相談

勤務場所 児童センター(7か所)

報酬 ①時給980円 ②時給865円 ※規定により通勤費支給

応募資格 ①教諭免許または保育士資格がある ②子どもと触れ合うことが好きで、子どもの育成に熱意のある20歳以上

募集人員 若干名

選考方法 個別面接 ※事前に書類選考を行う場合あり

申 子育て支援課 〒067-8674 高砂町6 ☎381-1408

心の教室相談員(非常勤)

2/21(木)までに履歴書(顔写真付き)を郵送(消印有効)か直接申し込み。

業務内容 子どもたちの心配事などの相談に乗りながらストレスを軽減し、いじめや不登校の解消にも対応

任用期間 4/1 ~ 2020/3/31 ※1年ごとの更新あり

勤務時間 1日4時間勤務で週3回(年35週勤務)が基本

勤務場所 市内小学校

報酬 時給1,000円 ※規定により通勤費支給

応募資格 教員経験者、カウンセリング業務経験者など、教育や福祉の分野で児童の指導・相談業務の経験がある

募集人員 若干名 **試験日** 別途案内

選考方法 個別面接

申 教育支援課 〒067-0074 高砂町24-6 ☎381-1409

代替教員の登録

履歴書(顔写真付き)を郵送か直接申し込み。

臨時的任用教員

業務内容 長期で休んでいる教員の代替

任用期間 3か月~1年以内(勤務時間は正規職員と同じ)

非常勤講師

業務内容 ケガや病気などで短期間休んでいる教員の代替など

任用期間 2週間~1年以内(勤務時間は週18時間以内)

共通事項

応募資格 小中学校教諭免許取得、または取得見込みの方

申 学校教育課 〒067-0074 高砂町24-6 ☎381-1058

交通教育指導員(非常勤)

2/14(木)までに履歴書(顔写真付き)を郵送(必着)か直接申し込み。

業務内容 交通安全教室、イベントなどのほか事務作業

任用期間 4/1 ~ 2020/3/31 ※1年ごとの更新あり

勤務時間 週5日(29時間勤務) ※土日祝日勤務の場合あり

報酬 月給152,600円(H30/4/1現在) ※規定により通勤費支給

応募資格 保育士または教員免許、普通自動車運転免許がある

募集人員 1名 **試験日** 2/20(水) ※詳細は別途案内

選考方法 個別面接

申 市民生活課 〒067-8674 高砂町6 ☎381-1093

認定補聴器専門店・全国補聴器販売店協会会員

札幌

江別

帯広

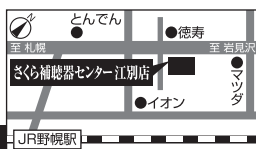
さくら補聴器センター江別店

江別市幸町33-6須藤ビル1階

☎011-383-4133

営業時間/9:30~17:30(土曜日は15:00まで)
定休日/日曜・祝日

http://www.sakura-hochouki.com



好評！

手すり付き 電動
リクライニングベッド 展示中!!
(ゆったり!幅 97cm)

介護 寝具 ギフト

岸本ふとん店 大塚東町13-9
(13丁目バス停前)
TEL (011) 386-8322

羽毛ふとんの
リフォームも!!

ポイント

1 野菜が約 90g 不足！



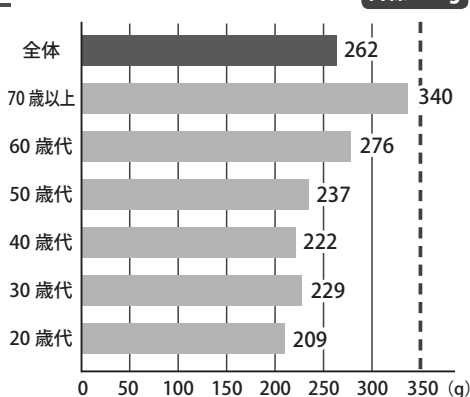
江別市民の1日の野菜摂取量は平均 262g で、国の目標必要量 350g に約 90g 不足しています。

最も野菜を食べていない年代は、男性では 40 歳代で 218g、女性では 20 歳代で 199g という結果でした。生活習慣病予防のため、野菜を1日 350g 以上食べを意識しましょう。

プラス1皿からはじめよう

小皿の野菜 1 品で約 70g になります。1 日 350g を目指して、まずはいつもの食事にプラス 1 皿からはじめましょう。市のホームページでは、お手軽野菜レシピも紹介しています。

年代別の 1 日の野菜摂取量 目標 350g



ポイント

2 食塩のとりすぎに注意！

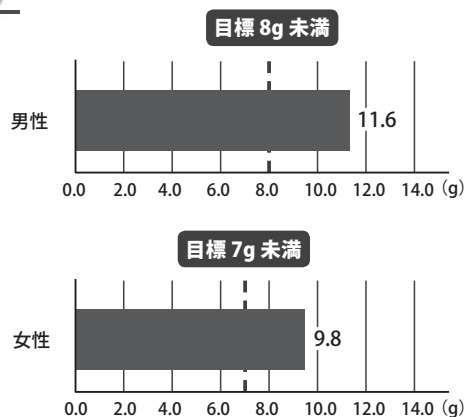


高血圧の原因となる食塩のとりすぎが各年代で見られます。日本人の食事摂取基準では、1 日あたり男性 8g 未満、女性 7g 未満とされています。今回の調査では男性は 11.6g、女性は 9.8g と、大きく上回っていました。食生活を見直し、減塩しましょう。

薄味でも美味しく減塩

調味料は「かける」より「つける」を。味付けには、香辛料や酢、レモンなども。また、だしをとることで薄味でも美味しくなります。めん類の汁は残しましょう。

男女別の 1 日の食塩摂取量



ポイント

3 朝食抜きは不健康

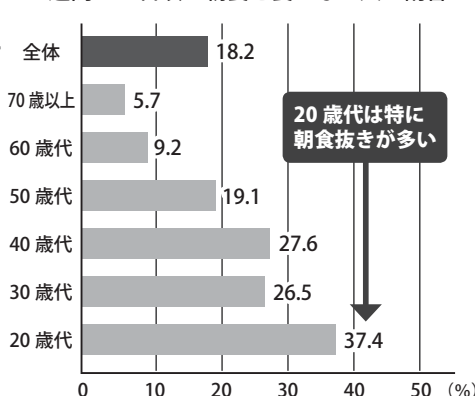


朝食は、エネルギーを補給し、体温を上げ、身体を目覚めさせる大切な食事です。年代が低いほど朝食を食べない人が多く、20 歳代では 37.4% の人が週 2 日以上朝食を食べていません。朝食をしっかりと食べる習慣を作りましょう。

習慣づけへの第一歩

朝ごはんを食べない人の多くは「食欲がわかない」、「時間がない」という理由から。まずは、おにぎり 1 個、パン 1 枚、バナナ 1 本からでも。

1 週間に 2 日以上朝食を食べない人の割合



【詳細】健康推進室 ☎ 381-1044

江別市は酪農学園大学と共同で「江別市民の食と健康に関する実態調査」を実施しました。20 歳以上の市民約 1600 人からの回答を分析したポイントをご紹介します。詳しい調査結果は市ホームページでお知らせします。

江別市民の食と健康に関する実態調査の結果からく

食生活を見直そう！

お車でお困りの事なら何でもおまかせ!! ●一般整備●車検●钣金塗装(各種保険取扱)●新車、中古車販売・買取

気になるキズや凹みは
見直し無料
当社にお気軽に御相談下さい

心の通う
サービスが
モットーの

江別協同自動車 株式会社

江別市一番町 1 番地

国道 12 号線沿いのローソン左折、市立病院の手前
お盆、年末年始は全休



お気軽に
お電話下さい。 本社・工場 TEL.382-1100 ★ 車輛販売 TEL.384-2888

認知症予防と食生活

みなさんは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が、認知症の発症に関わっていることをご存じですか。

認知症は主に、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、その他の認知症があり、近年、生活習慣病との関係性が明らかになってきています。たとえば、高血圧は脳血管性認知症の、糖尿病はアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の発症リスクを高めると言われています。

今回の健康ひとくち memo では、生活習慣病や認知症を予防する食生活のポイントを紹介します。

～ 野菜の効果とバランスの良い食事 ～

生活習慣病や認知症を予防する食生活のポイントの1つ目は野菜です。

野菜に含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に排せつ



する働きがあるため、高血圧予防に効果的です。また、食物繊維は血糖値の急上昇を防ぐため、糖尿病を予防します。



野菜を食事の初めに食べると、食べ過ぎ防止になるよ！



2つ目のポイントは食事全体のバランスを意識することです。1つの食材に偏らず、さまざまな食材を用いた食事をするとは、脳の機能を維持して認知症の予防に効果的であることが研究報告されています。

主食（炭水化物）・主菜（たんぱく質）・副菜（野菜）のそろったバランスの良い食事や減塩を心がけ、生活習慣病や認知症を予防しましょう。

ゲートキーパー研修会 気づいて知って対処する心の健康

ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」です。

家族、同僚、仲間などで悩んでいる人の身近な方が、「最近様子が変だな」と気づいて声をかけ、話を聴くことができるように研修会を行います。

話すだけでも悩んでいる人の気持ちは少し軽くなります。学ぶことで「どうしたの？」と声をかけることができれば、一緒に笑顔になれるかもしれません。

日時：3/9(土) 13:30～15:30

会場：野幌公民館 2 階研修室 5 号

講師：北海道医療大学心理科学部 富家 直明 先生

定員：先着 40 名

申込・詳細：3/1(金)までに電話で申し込み
保健センター ☎ 385-5252



野菜を食べて心もからだも元気になるよう！

野菜たっぷり料理教室

身近な野菜の手軽な調理法を学びます。講師は管理栄養士、食生活改善推進員。

日時：3/13(水) 10:30～13:30

(受付は 10:10～)

会場：コミュニティセンター調理室

定員：先着 25 名

持ち物：上靴、エプロン、三角巾、布巾、ハンカチ

料金：100 円 ※当日支払

申込・詳細：2/12(火)～2/22(金)に電話で申し込み
健康推進室 ☎ 381-1044



Ebetsu Vegetable Life

かぼちゃとお豆のスープ、人参のクリームパスタ、ブロッコリーの卵の花などを作ります！



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





えべつ市民健康づくりプラン 21

冬を元気に過ごそう!

健康づくりイベント

【詳細】保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

イベント共通事項

開始 10 分前までに直接会場へ。
申込不要。
料金 100 円（傷害保険料を含む）。

雪道ノルディックウォーキング

2月12日(火)

10:00~12:00

会場 青年センター



青年センター内でノルディックウォーキングの基本を学んだ後、四季のみち周辺を歩きます。

ポール（スティック）は無料で貸し出します。ご自身でお持ちの方はご持参ください。※悪天時は室内で実施

持ち物 上靴（必須）、バスタオル（マット代わり）、汗拭きタオル、手袋、帽子、飲み物、暖かい服装、履きなれた外靴。

主催 江別地区地域健康づくり推進委員会

室内で楽しく体力づくり

椅子やボールを使い、体幹トレーニングやストレッチなどの運動を行います。

日時 2月9日(土) 10:00 ~ 11:50

会場 大麻体育館

持ち物 上靴（必須）、バスタオル（マット代わり）、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装。

主催 大麻地区地域健康づくり推進委員会



健康づくり教室 やさしい筋トレ・ストレッチ・体力測定

簡単な体力測定後、家庭でもできる筋トレ・ストレッチを学びます。

日時 2月19日(火) 10:00 ~ 11:40

会場 市民体育館 ※お車で来場の方は、必ず市民体育館の駐車場を利用してください。

持ち物 上靴（必須）、外靴を入れる袋、タオル、飲み物、動きやすい服装。

主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会

糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。申込不要、直接会場へ。無料

・歯周病と糖尿病（浦本歯科クリニック 浦本歯科医師）

・糖尿病で足を失わないために（本間看護師）

日時 2月13日(水) 15:00 ~ 16:00

会場 市立病院 2 階講義室

【詳細】市立病院栄養科 ☎ 382-5151



健康セミナー

生き生きと過ごすための秘訣 ～和食を見直してみよう～
どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

申込不要、直接会場へ。無料

講師 管理栄養士（今野麻里子）

日時 2月19日(火) 11:00 ~ 11:45

会場 市立病院 2 階講義室

【詳細】市立病院看護管理室 ☎ 382-5151



休日・祝日当番病・医院（救急・急病）

【診療時間】内科・小児科 9:00 ~ 17:00/ 外科系 9:00 ~ 翌朝 9:00（■印の医療機関は診療時間が異なります。）

※都合により変更される場合があります。新聞紙上または北海道救急医療情報案内センター（☎ 0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699）、江別市消防本部（☎ 382-5453）、江別医師会のホームページでご確認ください。

月 / 日	内 科・小 児 科	外 科 系
2/3 (日)	□ 溪和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 ■ とがし小児科 野幌松並町 25-2 ☎ 385-0150（診療時間 8:30 ~ 16:00）	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
10 (日)	□ 江別循環器（内科のみ） 中央町 1-1 ☎ 389-0810 □ あずま子ども家庭クリニック（小児科のみ） 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	□ 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
11 (月・祝)	□ 内科循環器科白樺通りクリニック（内科のみ） 野幌若葉町 40-11 ☎ 383-7111 □ よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
17 (日)	□ 高橋内科医院（内科のみ） 大麻扇町 3-7 ☎ 386-5222 ■ 江別市立病院（小児科のみ） 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30 ~ 17:00）	■ 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30 ~ 翌朝 8:30）
24 (日)	□ 友愛記念病院（内科のみ） 新栄台 46-1 ☎ 383-4124 □ 松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別メディカルビル 3 階 ☎ 384-8819	□ 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
3/3 (日)	□ 溪和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □ おおぬま小児科 東野幌本町 7-5 セリオのつぼろ 2 階 ☎ 385-6782	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299 【さんぶきゅうきゅう】 札幌市産婦人科救急電話相談（年間全日対応 19:00 ~ 翌朝 9:00）

●北海道小児救急電話相談（お子さんの急な病気やけが） ☎ 232-1599 または # 8000（年間全日対応 19:00 ~ 翌朝 8:00）

●江別市夜間急病センター ☎ 391-0022（錦町 14-5）内科・小児科（年中無休）診療時間 19:00 ~ 翌朝 7:00 受付時間 18:30 ~ 翌朝 6:30

市内団体

冬のフリーマーケット 出店者募集

日時：2/24(日) 11:00～15:00 会場：市民会館
ホワイエ(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



おうちでつくる 春のパーティーメニュー

春のちらしずし、ミートローフ、カラフルサラダ、フルーツポンチ、牛乳の甘酒を作ります。ご家族や親子、お1人での参加もお待ちしております。日時：2/16(土) 9:30～13:00 会場：野幌公民館調理室 定員：先着20名 参加料：大人1,000円、中学生以下500円 持ち物：エプロン、三角布、タオル、筆記用具 講師：石狩管内栄養士会会長 管理栄養士 尾澤典子さん 申込・詳細：江別生涯学習インストラクターの会事務局(松山) ☎・FAX 383-5751 へ。※留守番電話に名前と電話番号を必ず入れてください。折り返しのご連絡で受付完了。

えべ育カフェ 「親子でクッキング」

無料

江別産小麦を使ったうどんを親子で作ってみませんか。主催は江別市家庭問題研究会。日時：2/16(土) 9:30～12:00 会場：大麻公民館調理室 対象：小学生と保護者(先着12組) 持ち物：エプロン、三角布、上靴、食器用布巾 申込・詳細：2/4(月)～2/12(火)に生涯学習課(井上) ☎ 381-1069 へ電話



大麻ブラズバンド コンサート 2019

無料

大麻小学校の児童による金管バンドのコンサートです。徒歩、公共交通でのご来場

にご協力を。日時：3/2(土) 13:30～15:00 頃(開場13:00) 会場：大麻小学校体育館(大麻宮町2) ※上靴持参 詳細：大麻ブラズバンド保護者会(稲川) ☎ 398-5507

ふれあい作品展 ～江別市特別支援学級作品展～

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。19日(火) 13:30～14:00 は中学生が自分たちの作品を販売します。日時：2/15(金)～17(日) 10:00～18:00、2/19(火) 10:00～16:00 ※2/18(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



国際交流イベント 「冬の集い2019」

無料

茶道お点前、フィジーの紹介、楽器演奏、キューバダンス、バルーンアート、外国料理作りなどを一緒に楽しみませんか。申込不要、直接会場へ。日時：2/9(土) 13:00～15:00 会場：江別国際センター 交流サロン(野幌町10-1 イオンタウン江別2階) 詳細：江別国際センター ☎ 381-1111

公共機関など

「河川愛護モニター」を募集します

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。



HP=<https://www.hkd.mlit.go.jp/sp/>

詳細：北海道開発局札幌開発建設部 公物管理企画課 ☎ 611-0328

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。申込方法は各大学などに問い合わせ。市民カレッジについての詳細は講座一覧(市ホームページ・公民館で配布)をご覧ください。



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



北翔大学(文京台23)

詳細/地域連携センター ☎ 387-3939 FAX 387-3746 Email=kouzacen@hokusho-u.ac.jp

- ▶介護職員初任者研修講座(全15回)
- ▶保育士受験対策講座(全14回)
- ▶裏千家茶道教室2月コース(全4回)



情報発信します！～ほくとくん防犯メール～

江別警察署では、管内で発生した空き巣被害や不審者の出没などの情報をメールで配信しています。ホームページにアクセスして登録してください。登録は無料です(通信料は自己負担になります)。そのほか、防犯対策情報も配信しますので、ぜひ登録をお願いします。

HP=<http://www.mmg.police.pref.hokkaido.lg.jp/>

(詳細) 江別警察署 生活安全課 ☎ 382-0110



北海道警察
シンボルマスコット
ほくとくん

編集後記 担当者のこぼれ話

▶今月号の取材で、手話には手話の文法があることを知り、「手話は言語」という意味を理解しました。難しい印象の手話ですが、普段でも使うジェスチャーがそのまま手話になっているものもあり、やってみると意外と面白い！少しずつ覚えていこうと思います。■

▶「成人のつどい」の取材に行ってきました！会場で、女子から「盛れる感じで撮ってください」と可愛くお願いされ、スマホと一眼レフで記念撮影。…う～ん、どう見てもスマホの方が盛れている…おのれスマホ。今後は「盛れる」撮影技術を習得したいです(笑)■

今月の一枚



お礼の言葉「ありがとう」■



12/12 高橋登貴子江別市スポーツ推進委員 文部科学大臣表彰を受賞

高橋委員は、卓球の普及に努めるなど、長年にわたる地域でのスポーツ活動が評価され、功労者として表彰されました。



1/8 1年の無事故・無災害を願って 江別市消防出初式

小学生たちが防火服を着て列の先頭に立ち、はしご車やポンプ車、救急車の分列行進に花を添えました。



12/25 世界バドミントン選手権大会優勝 松本麻佑選手が凱旋

とわの森三愛高卒の松本選手は、「夢はオリンピックで金メダルを取ること。皆さんの力を借り一歩ずつ前に進みたい」と話しました。



1/8 江別まち検定(初級編) 史上最年少 小学3年生で合格

上江別小の高橋秀輔さんは、「誰よりも江別に詳しくなりたい」と姉の芽衣花さん(同小5年)とともに喜びを語りました。

記事の詳細



Facebook
「いまココえべつ」

まちかど
SHOT

1/13 新たに1,385名が大人の仲間入り 江別市成人のつどい

式典には男性433名、女性422名の計855名が出席。あでやかな晴れ着姿の新成人たちは、スマホで記念撮影するなど再会を喜びあいました。当日の写真は、市のフェイスブックページ「いまココえべつ」で公開中！



12/28 エスポラダ北海道 フットサル教室を開催

プロフットサルチームのエスポラダ北海道の監督と選手を講師に迎え、サッカー少年団員のフットサル教室が行われました。



1/8 自治会活動の活性化へ 加入促進のため協定を締結

市と自治会連絡協議会、不動産業協会は、パンフレットの配布や加入の情報など、自治会への加入促進のための協定を結びました。

人口と世帯(前月比) 118,985人(+16) 57,219世帯(+1) 平成31年1月1日現在

個人ローン生活応援金利プラン

このプランは保証料込みです!

マイカー	教育	リフォーム
保証料込 変動金利	保証料込 変動金利	保証料込 変動金利
年1.9%	年2.0%	年2.1%

●「災害復旧ローン」も取扱中! 詳しくは、当金庫窓口へお問い合わせください。

[保証会社] しんきん保証基金
[取扱期間] 2020年3月31日(火)まで
※当金庫及び保証会社の審査結果によっては、ご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。
※商品内容の詳細等については、ホームページをご覧ください。右記にお問い合わせください。
※左記利率は2018年12月28日現在です。期間中でも金利を見直す場合がございます。

仮審査申込みは



江別支店/秋ヶ岡1-5 ☎ 385-3111
野幌支店/野幌町62-11 ☎ 382-2530
大森支店/大森東町14-3 ☎ 386-5511
五丁目支店/向ヶ丘2-2 ☎ 385-2511

北海道信用金庫テレホンバンク
☎ 0120-865-634

北海道信用金庫
HOKKAIDO SHINKIN BANK
http://www.shinkin.co.jp/hokkaido/