



「+10 (プラステン)」
今より 10 分多く
体を動かしましょう



みなさんは日頃、何か運動をしていますか？
近年、健康に悪影響を与えるとして問題となっているのが、肥満、喫煙、そして運動不足です。

江別市民の運動習慣者の割合は、まちづくり市民アンケートの結果では平成 30 年度は 32.3% でした。

国の健康づくり計画「健康日本 21」では、「運動習慣者の割合の増加」を目標に掲げています。厚生労働省の調査では、運動習慣者の割合は平成 29 年度、男性 35.9%、女性 28.6% で、平成 20 年度からの 10 年間でみても、割合に大きな変化はありませんでした。

そこで、国では暮らしの中で今より 1 日 10 分動く時間を増やす「+10 (プラステン)」をおすすめしています。普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム (運動器症候群)、認知症などの予防にもつながります。

寒くなり、外出するのが面倒になる季節ですが、自宅でも気軽にできる運動を取り入れて「+10」にチャレンジしましょう。

(詳細) 保健センター ☎ 385-5252



あと 10 分多く運動…どうしたらいい？



おすすめ 1 リズムエクササイズ「E-リズム」

市が考案したリズムエクササイズ。それぞれ約 6 分で、イス編、簡単バージョン、基本編があります。



▲E-リズム動画はこちら

おすすめ 2 みなさんご存知「ラジオ体操」

第 1、第 2 それぞれ約 3 分。立位でも座位でもできるので、体調にあわせて行えます。血行も良くなります。



徹底しよう「三ない運動」

政治家が選挙区内の方にお金や物を贈ること、有権者が政治家に寄附を求めることは禁止されています。寄附の三ない運動「①贈らない・②求めない・③受け取らない」を守りましょう。

また、政治家は選挙区内の方に答礼のための自筆によるものを除き、年賀状などの時候のあいさつ状を出すことを禁止されています。

公職選挙法で禁止される寄附の例

- ・お歳暮やお年賀
- ・秘書などが代理出席する場合の結婚祝や葬儀の香典
- ・葬儀の花輪、供花
- ・自治会などの集会や旅行など催し物への寸志や飲食物の差し入れ
- ・地域のお祭りや運動会への寄附や飲食物の差し入れ



(詳細) 選挙管理委員会 ☎ 381-1052

冬の災害に備えましょう



○立ち往生に備えて

大雪などで車が立ち往生した場合、雪で排気口が塞がれ、エンジンをかけていると一酸化炭素中毒になるおそれがあります。エンジンを切らなければならない事態に備えて防寒具や毛布を車内に用意しておく事が大切です。また、こまめに気象情報を確認し、悪天候の場合は不要不急の外出を控えましょう。



▲札幌管区気象台



▲江別市防災情報

○備蓄品の確認

悪天候により停電になってしまうと、暖房器具が使用できなくなる場合があります。体が極度の低体温になると命にかかわることもあるため、ポータブルストーブなど暖がとれるものを用意し、冬期間の災害に備えた備蓄品の確認をお願いします。

(詳細) 危機対策・防災担当 ☎ 381-1407

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 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

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/>

市内団体

歩くスキーの集い

日 時：1/2 (木) ~ 3/8 (日)
のうち全9回 10:00 ~ 12:00 集合場所：文京台小学校駐車場(文京台70)ほか コース：野幌森林公園内 申込・詳細：江別スキー連盟 歩くスキー専門委員会(中村) ☎ 090-9524-8192
HP <https://aruku-ski.com/>



スキー・スノーボード講習会と検定会

【スキー・スノーボード講習会】



- ▶幼稚園児スキー講習会(年中・年長のみ) 全3回 10時~12時
- ▶ジュニアスキー講習会(小学生対象) 全10回
- ▶小学生冬休みスキー教室(3日間) 日程：①1/6(月)~1/8(水)、②1/9(木)~1/11(土) 申込：12/8(日)10時~野幌公民館
- ▶基礎スキー講習会(一般クラス) 全10回
- ▶基礎スキー講習会(エキスパートクラス) 全3回 対象：基礎スキー検定1級合格者
- ▶ジュニア競技スキー講習会(小学生対象) 全10回 申込：12/20(金)までに江別スキー連盟(伊藤) ☎ 383-7846へ
- ▶スキーチャレンジメイト(シーズン会員上級コース) 全10回 対象：ジュニア検定1級を取得している小中学生 申込：12/8(日)10時~野幌公民館
- ▶スノーボード講習会(小学3年生以上) 全6回
- ▶スノーボードプライベートレッスン(要事前予約) 申込：江別スキー連盟(川辺)

☎ 090-2878-0059 または E-mail=hiro.m.k 0807@gmail.comへ

【スキー・スノーボード検定会】

- ▶基礎スキー検定会(1級のみ事前講習含む) 全4回
- ▶ジュニアスキー検定会(小学生以下) 全4回
- ▶スノーボード検定会(事前講習含む) 全2回



◎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 日 時：個別に記載がある場合を除き1~3月の土日、祝日などの10:00~15:00(幼稚園児スキー講習会を除く) 申込：記載がある場合を除き、当日会場へ 詳細：江別スキー連盟年間行事予定表(市内体育館などで配布)またはホームページをご覧ください。

HP <http://ebetsuski.ashigaru.jp/>
問い合わせ：江別スキー連盟事務局(松崎) ☎ 090-7513-7721

絵本読み人養成講座

子どもたちがたくさんの絵本に出会って楽しい気持ちを十分に味わえるように、幸せな時間のお手伝いをしませんか。季節に合った絵本や簡単な手遊びなどもご紹介します。日 時：12/12(木)10:00から受付 会場：野幌公民館 定員：20名(空きがあれば当日参加可) 参加料：500円(資料代) 講師：児童図書相談士 松山和子 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。



こひつじ座&オリオンの帯ジョイント公演 クリスマス人形劇 無料

人形劇「三匹のやぎのがらがらどん」、童謡メドレー劇「あわてんぼうのサンタクロース」ほか、大型紙芝居、パネルシアターなど、もりだくさんの内容です。どなたでもお気軽にお越しください。予約不要、直接会場へ 日 時：12/15(日)11:00~11:50

会場：総合社会福祉センター2階(錦町14-87) 詳細：ボランティアサークルオリオンの帯(小野) ☎ 382-2605

とわの森三愛高等学校 PTA 主催 無料 クリスマスコンサート

第21代札幌コンサートホール専属オルガニストのアダム・タバイディさんによるパイプオルガンのクリスマスコンサート。江別太小学校合唱団も出演します。上履き持参、直接会場へ 日 時：12/6(金)18:30~(開場18:00) 会場：とわの森三愛高等学校 礼拝堂(文京台緑町569) ※駐車場有り 詳細：とわの森三愛高等学校(建部) ☎ 386-3111



公共機関

労働トラブル110番 無料

賃金や残業代未払い、突然の解雇、セクハラやパワハラ、有給休暇が取れないなどの労働トラブルに関する相談を司法書士が電話で受け付けます。日 時：12/8(日)10:00~17:00 専用電話番号 ☎ 0120-033-544(通話料無料) ※当日のみの臨時専用番号です 詳細：釧路青年司法書士協議会(安田) ☎ 0156-65-2198 FAX 0156-67-7207

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



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

- ▶裏千家茶道教室 12・1月コース(全4回)
- ▶石や鉱物と友だちになろう!~ケンピ鏡で石の美しい世界をのぞいてみよう!~

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

