



市内団体

夏休み水泳教室

お子さんのレベルに合わせて指導します。
日時:【1期】7/26(月)～28(水)【2期】8/2(月)～4(水) いずれも10:15～11:30 **会場**: 青年センター温水プール **対象**: 市内の小学生 **定員**: 各40名(先着順) **受講料**: 各3,000円(入館料、保険料含む) **申込**: 7/7(水)8:00から定員になり次第締切。参加者名(ふりがな)、性別、学校名、学年、住所、電話番号、保護者名、希望開催期を記載の上、Eメール(ebetsuswim@yahoo.co.jp)で。受講決定はメールで通知。 **詳細**: 江別水泳協会(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。



公共機関

ボイラー取扱業務従事者安全衛生等教育

ボイラー取扱業務従事者安全衛生教育講習、ボイラー取扱作業主任者能力向上教育講習。労働災害防止のため事業者はボイラー取扱業務に従事する者に対し、5年毎の安全・衛生教育を行うよう努めなければなりません。 **日時**: 8/18(水)8:45～17:00 **会場**: 北農健保会館(札幌市中央区北4西7) **受講料**: 7,700円(別途テキスト代1,884円) **定員**: 30名 **申込**: 2か月前から8/6(金)まで。 ※定員になり次第締め切り (一社)日本ボイラ協会北海道支部 ☎717-8636 <http://jba-hokkaido.sakura.ne.jp>



▲HPはこちら

知ってますか?

道の「苦情審査委員」制度

道が行った業務や制度の内容を審査する制度を「北海道苦情審査委員」制度とい

います。自身の利害に係る苦情であれば申し立てをし、苦情審査委員が公正で中立的な立場から道の関係機関に対し必要な調査を行います。道に不備な点や問題がある場合は是正や改善を求めます。個人情報の保護にも配慮します。 **詳細**: 北海道総合政策部知事室道政相談センター ☎204-5523 ☎241-8181 E-mail=kujoyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

市民カレッジ

市民カレッジは、市と市内4大学などの連携で開催する市民向けの講座です。オンライン講座も開催しています。 **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



▲市HP

SGU 札幌学院大学(文京台11)

詳細/ 社会連携センター ☎386-8111 ☎807-0373

【全てオンライン講座】

申し込みは右のQRコードから。

▶次への一步を考える写真講座

▶近代日本における「心」の誕生



▲申し込み



北海道情報大学(西野幌59-2)

詳細/ 通信教育部事務部 ☎385-4427 ☎385-1074 Email=hiukouza@do-johodai.ac.jp

【全て対面講座】

※は札幌サテライト(札幌市中央区北3西7-1-1 緑苑ビル4階)で開催。

▶やり直しの英語 ~ try again ~ ※

▶夏休み自由研究教室

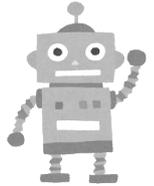
~子どもビデオ編集体験講座~

▶夏休み自由研究教室

~ロボットで科学を学ぼう・中高生編~

▶夏休み自由研究教室

~ロボットで科学を学ぼう・小学生編~



市町村振興宝くじ

サマージャンボ宝くじ

販売期間 7/13(火)～8/13(金)

抽せん日 8/25(水)

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



～我が家の電気、我が家で作りませんか?～

太陽光発電および蓄電池システム共同購入事業



北海道では、太陽光パネルや蓄電池を家庭や事業所(10kW未満)に導入したい方を広く募集しています。多くの方から応募いただくことで、スケールメリットによる低価格での導入が可能です。まずは無料で参加登録を行い、見積もりを確認してから、購入を判断できます。参加登録期間は令和3年8月31日(火)まで。市内または市近郊に設置対象となる建物がある方が対象です。詳しくはホームページでご確認ください。

【詳細・申し込み】北海道みんなのおうちに太陽光事務局

☎0120-216-100(固定電話から)

☎0570-076-100(携帯電話から)

<https://group-buy.jp/solar/hokkaido/home>



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

江別で創業63年 **ごまかせん**

新築・リフォームの船木です

創業63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)

江別市Aランク指定業者(建築) 北海道Aランク指定業者(建築) TEL(011)382-3353

△新型コロナウイルスの影響により、イベントが中止になる場合があります。気になるイベントは直接主催者にお問い合わせください。



おうちでできる 簡単エクササイズ

呼吸は止めずに！
使っている部分を意識しましょう！



江別市スポーツ振興財団 クック職員

皆さんは日常的に運動をする習慣がありますか？

元気で健やかに楽しく毎日を送るためには、日頃から健康を意識し、運動習慣の定着など健康づくりに取り組んでいく必要があります。

そこで今回は、江別市スポーツ振興財団から、簡単で自宅でも手軽にできるエクササイズを紹介します。

気分転換や免疫力を高めることにもなりますので、無理のない範囲で少しずつ挑戦してみましょう。ホームページでは、ウォーキングやストレッチ動画も公開中です。

【詳細】 江別市スポーツ振興財団 ☎ 384-5001



立って行う！ タオルを使った上半身ほぐし

肩甲骨まわり 5秒×5セット



- タオルの両端を引っ張り、伸びた状態から肘を降ろして、肩甲骨を引き寄せる。
- 5秒キープする。

脇腹 左右10秒×2セット



- タオルの両端をつかみ、ゆっくり左右に傾け脇を伸ばす。

背中 10秒×2セット



- タオルの片端を左手でつかみ頭の後ろへ回す。右手を背中に回して腰の位置でタオルをつかむ。
- 上下に引っ張ったまま10秒キープする。
- 左右手を入れ替えて行う。

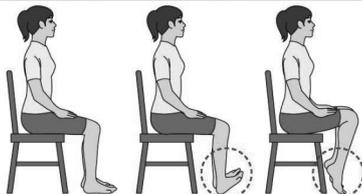
胸 3秒×10セット



- 手の平が上を向くようにタオルを両手でつかみ、肘を伸ばす。
- 肩甲骨を寄せながら、両腕を上がるころまで上げて3秒キープする。

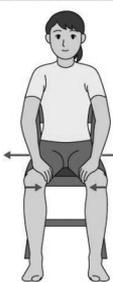
イスに座って行う！ 下半身の筋力トレーニング

つま先・かかと上げ 2秒×10セット



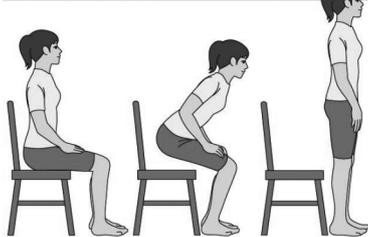
- 両足を床につけ背筋を伸ばして座る。
- すねに力を入れてつま先を上げて2秒キープする。
- ふくらはぎに力を入れてかかとを上げて2秒キープする。

太もも閉じ 2秒×10セット



- 背筋を伸ばして浅く座り、両足を腰幅に開き内側から手で押さえ、力に逆らうように足の力で膝を閉じて2秒キープする。
- ※強く押さえすぎて猫背にならないように注意

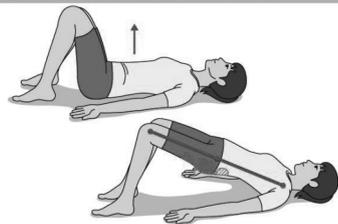
スクワット 10回×2セット



- 両足を腰幅に開き背筋を伸ばして座る。
- 太もも表・裏側に力を入れて立ち上がる。

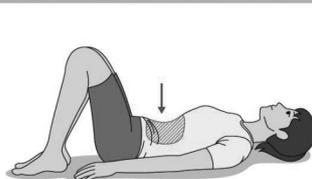
寝ながら行う！ 体幹トレーニング

ヒップリフト 3秒×10セット



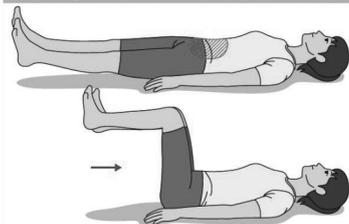
- 足を腰幅に開き、膝を立て、手のひらを上に向ける。
- 膝・腰・肩が一直線になるように腰を浮かせ3秒キープする。

ドロイン 10回×2セット



- 大きく息を吸いながらお腹を膨らませる。
- ゆっくりと息を吐きお腹と背中がくっつくように意識してお腹をへこませる。

レッグレイズ 10回×2セット



- 両足を床から少し浮かせたところから、直角まで浮かせる。
- ゆっくりと元の姿勢に戻る。

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

