

広報

EBETSU

えべつ

あなたとまちをつなぐ

目次

- 8 「けんしん」でもフレイル予防
- 10 新型コロナワクチン 最新情報
- 11 令和3年度 江別市職員採用試験 ほか
- 12 令和2年 国勢調査 江別市人口速報値
- 25 【健康だより】シニアの元気アップ講座 ほか
- 27 そのごみ、収集されないかも!? 資源物の出し方

2021

8

vol.982

笑い合える
仲間と出会う

特集

フレイル予防で
人とつながる健康生活



特集 フレイル予防で 人とつながる健康生活

加齢とともに必ずやって来る、心身の衰え。「フレイル」とは、心身機能が低下して、「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。

新型コロナウイルス感染症の流行により、自粛生活が長引き、引きこもりがちな生活になっていませんか。気づかないうちに、フレイルが進行してしまうかもしれません。

今回の特集では、フレイルに負けず、長く健康に過ごすためのポイントについて、お伝えします。

【詳細】介護保険課 ☎ 381-1067



ないとうクリニック院長
内藤 貴文 医師

first step

フレイルを知る

フレイル予防に取り組むために、「フレイル」を知ることから始めましょう。フレイルについて、ないとうクリニックの内藤貴文医師にお話を伺いました。

フレイルになると

筋力が低下し、歩行速度の低下や疲労を感じやすくなるなど、心身の不調が現れます。

「歩幅が狭くなった」「転倒しやすくなった」「何もしていかないのに痩せてきた」などの状態が当てはまる方はフレイルかもしれません。

フレイルには、「身体的」「精神・心理的」「社会的」の3つの要素があり、この要素が複雑に影響しているため、どれかひとつの要素だけにアプローチをするのではなく、

それぞれに対策することが必要です。

フレイルは回復できる

フレイルが進行すると、要介護や寝たきり状態になりますので、「フレイルかな」と思ったら、早めに対策をしましょう。

早めに対策をすることで、フレイルから回復することができます。

事前に対策を

フレイルになってから対策をするよりも、フレイルにならないよう予防することが重要です。

フレイルを予防することは、災害の備えと同じようなものと考えてください。

災害に備え、水や食料などの防災グッズを用意するのと同様に、将来、必ずやってくる「加齢」にも対策が必要です。

生活の中で体を動かす

運動習慣がある方は、続けましょう。運動習慣をつけた方は、自己流ではなく、運動教室などで適切な指導を受けましょう。

ほかには、部屋の掃除などもおすすりめです。体を動かしますし、部屋もきれいになります。特別な運動でなくても、生活の中で体を動かすことが大切です。

膝や腰が痛い方は、検査や治療をして、安心してから始めましょう。

また、血圧は問題ないかなど健康診断を受けて体の状態を確認し、無理せず始めることも大切です。

人との交流を大切に

コロナ禍で、治療に来なくなってしまう方に、久々にお会いすると、身体機能や認知機能が低下していると感じることがあります。

外出の機会が減り、体を動かさなくなったり、人との交流がなくなると、心身の不調につながります。週に1回は外に出て、人と交流するなど、つながりを持つことが心身の健康には大切です。

point 心身の健康は、社会的フレイルの予防から

地域でフレイル予防に取り組む高齢者をサポートしている地域包括支援センターの齊藤保健師は、人とのつながりがフレイル予防に重要な役割を果たしていると言います。そこで、「身体的」「精神・心理的」「社会的」の3つのフレイルの中でも、「社会的フレイル」について注目し、お話を伺いました。

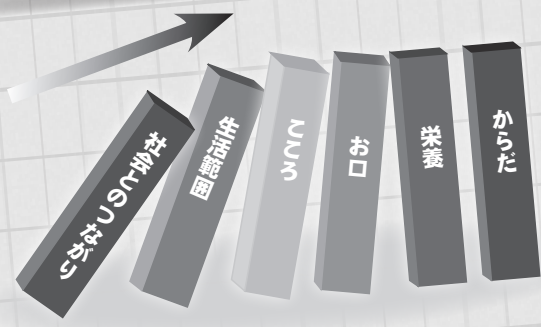
身体的
運動機能低下
口腔機能低下
低栄養

精神的・心理的
うつ
ストレス
認知機能低下

社会的
閉じこもり
孤立
孤食

江別第一地域包括支援センター
齊藤心ふみ保健師

人とのつながりが大切



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口！？

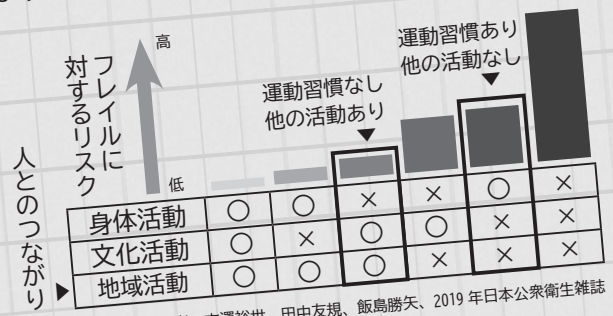
フレイルになるきっかけはさまざまです。コロナ禍で閉じこもりがちな生活になり、社会とのつながりが減ると、活動量が減り、生活のメリハリがなくなること、心身のさまざまな側面がドミノ倒しのようにくずれてしまいます。

人とのつながりがフレイルリスクを低くする！？

運動することは、フレイル予防に効果的ですが、地域活動をして人とのつながりがある人は、運動だけ、または文化活動だけしている人よりも、フレイルのリスクが低くなると言われています。(右図参照)

地域活動をしていると、自然と身体や頭を使うことが増えます。外出するために服装を考えたり、出発時間や移動手段などを考えることで、総合的な活動量が増えます。社会とのつながりがあることは、フレイルのリスクの軽減につながります。一人で運動をしていてもなかなか続かない方は、地域に出て誰かと一緒に活動することをおすすめします。

人や地域とのつながりをつくるのが、身体も心も元気に保つ秘訣です。



参考：吉澤裕世、田中友規、飯島勝天、2019年日本公衆衛生雑誌

仲間と一緒に、 楽しく健康に

介護予防のサポーター（通称：元気アップサポーター）としてフレイル予防に取り組む3人にお話を伺いました。

—元気アップサポーターになったきっかけは何ですか

藤 以前、老人ホームで食事の配膳をお手伝いしていた時に、入居者に「ありがとう」と満面の笑みで言われたことがうれしくて、もっと人から笑顔と元気をもらえる活動がしたいと思い、サポーターになりました。

小野 私は病気をきっかけに、単身赴任から江別に戻ってきましたが、その時は、周りに知り合いがいない状況でしたし、体力もつきたかったので、市の広報誌で見つけた「元気の達人養成講座（現：シニアの元気アップ講座）」を受講し、認知症予防・運動・栄養・お口の健康維持などについて学びました。

受講後は、健康を保ちたいと強く思い、サポーターになりました。

齊藤 私は病気になり、体力が落ちてきたので、運動ができる教室を探し

ていました。地域包括支援センターに電話をして、職員の方に紹介してもらったのが、小野さんと同じ「元気の達人養成講座」です。

この講座をきっかけに、色々な講座を受講し、自分の病気の経験から、誰かのために活動したいと思い、サポーターになりました。

—コロナ禍以前は、どのような活動をしていましたか

齊藤 住んでいるマンションの集会所で通いの場を立ち上げました。マンションの住民が集まる女子会です。
藤 私は齊藤さんの通いの場で、「ふまねっと」を教えていました。

「ふまねっと」は、踏まないネットの略、みんなで歌い、手をたたきながら、ネットを踏まないように足踏みをする運動です。運動だけでなく、認知機能低下の予防になります。

齊藤 集まってお話すだけでもなく、新しいことを取り入れようと思い、藤さんに「ふまねっと」の講師を依頼しました。

参加者は、活動を楽しみにしてくれ



ています。みんなで集まり、一緒に活動することが楽しいのだと思います。

小野 私は通いの場のサポートをしています。男性の参加者やサポーターは少ないので、高い所にある物を取ったり、重い物を運んだり。

藤 小野さんのおかげで、本当に助かっています。

私は、ぴかぴかサロンやっこりサロン、すみれサークルなど、色々な通いの場で活動しています。

「ふまねっと」以外にも「長生き音頭」などを教えています。とても人気で、どの通いの場でもやっています。

元気アップサポーターとは？

介護予防サポーターの愛称で、高齢者が介護予防について学び、地域で介護予防活動に取り組むボランティアです。齊藤さん、小野さん、藤さんのように「通いの場」などで活動をしています。通いの場で活躍されているサポーターの皆さんは、役割を持ち、いきいきと活動しています。

▼サポーターになるためには？

介護予防教室「シニアの元気アップ講座」（P.25 参照）を受講し、介護予防について学んだ後、「介護予防サポーター講座」にてさらに知識を深め、通いの場について学んだら、晴れてサポーターの仲間入りです。



「コロナ禍で、どんな活動をはじめましたか」

齊藤 室内での活動は難しいので、きれいなお花が咲いているガーデン巡りなど、室外での活動を始めました。直接会って話す機会が減ってしまっただので、通いの場の仲間には、「コロナワクチンの予約できました？」と一人ひとりに電話をかけました。会えなくても、気にかけて合うことが大切です。

また、LINEも始めました。スマホは難しく、誤字が多く、送る相手を間違えることもあります。連絡手段が増えるのは良いですね。

ほかにも、美容室に行きにくい状況なので、髪の毛を自分で切るなど、新たなことにどんどん挑戦しています。

小野 去年は、四季のみちでウオー

キングをしました。
藤 秋だったので、色々な実がなっていて、「この実はなんだろう」とみんな話しながらだと、なかなか前に進めなくて。

小野 道端に、きのこが生えていて、「食べられるきのこかな」と盛り上がり、話も広がりましたね。一人ではなく、みんなで歩くことが楽しいです。

「フレイル予防（活動）をしていてよかったですと思うことは何ですか」

齊藤 みんなが元気になっていると感じる時です。会って話すこと、元気でいようと思う気持ちが大切です。活動が生きる活力にもつながっています。

大変なこともあるけれど、元気に過ごす秘訣は、声に出して「大丈夫」と言うこと。愚痴は、声に出さないこと。出歩くことが少なくなると、足腰が弱ってきている人は、1時間以上座り続けないようにすることも大切です。
藤 活動を楽しむにしてくれることがうれしいです。みなさんの笑顔に私が元気をもらっています。これから活動も続けていきたいです。

小野 仲間がたくさんできたことです。もつと仲間が増えるといいと思います。特に男性は少ないですからね。活動は誰かと一緒にするから、楽しいと感じますし、人とのつながりは、健康に過ごすために大切だと思います。

小野 豊勝 サポーター

藤 美江子 サポーター

齊藤 貞子 サポーター

地域のつながり

上江別・ゆめみ野地区を中心に、コロナ禍でも感染症対策のガイドラインに従って活動している「早苗ウォーキングクラブ」。
地域に根ざした活動をしようと、早苗ウォーキングクラブの講師をしている対馬伴幸さんにお話を伺いました。

地域に根ざした活動を

近所でウォーキングをしている人たちを見て、もっと正しく効果的な歩き方があることを地域の方にも伝えたいと思っていたところ、早苗クラブ（高齢者クラブ）からウォーキングの講師を依頼されました。もともと、私は札幌市などで講師をしていましたが、地域に根ざした活動が必要だと思い、講師を引き受け、「早苗ウォーキングクラブ」が始まりました。現在の会員は、20名以上。活動には、毎回15名程度の会員が集まります。会員名簿などは作成していません。毎週決まった時間に集まって、週ごとに決めたコースを歩きます。会費は無料ですので、後は自分の意思で参加するだけです。

週1回のお楽しみ

参加者は、ウォーキングを楽しみにしてくれています。コロナ禍で、閉じこもりがちな生活でも、週1回、体を動かし、近況報告や情報交換をしていると、明るい気持ちになりますよね。

健康なうちから始めよう

ウォーキングは、すぐに効果がでるものではありませんが、数年後、振り返ってみると、効果を実感できます。

元気な時は、そんなの必要ないと思われるがちですが、早めに始めた方が、長く健康に過ごすことができると思います。

地域のつながりが大切

人とのつながりが増えると、スーパーで買い物しているときなど、会うとあいさつをするようになりますよね。地域とのつながりができたことが、この活動をしていてよかったと思うところです。

家に閉じこもってしまうことが一番良くないです。ウォーキングは、着るものと運動靴があればできます。参加することで、閉じこもりがちな生活から一歩踏み出してもらえたらうれしいです。

地域の方が、ウォーキングを通して、健康に過ごせる場所づくりをこれからも継続していきます。



対馬伴幸さん

☑ フレイル予防を始めたい方は、地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、地域で高齢者一人ひとりの生活を総合的に支えていくための拠点です。困り事の相談以外にも、地域で活動したいと考えている方は、お気軽にご連絡ください。

江別第一 ☎ 389-4144 江別第二 ☎ 389-5420
野幌第一 ☎ 381-2940 大麻第一 ☎ 388-5100



地域包括支援センターの保健師



特集への感想をお待ちしています

▼郵送・ファクスで送る

〒067-8674 高砂町6 江別市広報広聴課宛

Fax 381-1149

▼市HPアンケートフォーム

市HP内「広報えべつ」を検索するか
右QRコードを読み込んでください。



フレイル予防で
人とつながる健康生活 【終】

今の生活から一歩踏み出して、人とつながることで健康な生活を手に入れませんか。

みんなで楽しく続ける活動の中で、自分の役割や生きがいも見つかるかもしれません。

市内には、通いの場がたくさんあり、身近な地域で、人とのつながりを見つけていくことができます。

地域でいきいきと活動する方からは、「健康に過ごしたい」という思いがあふれ、マスクをしても、笑顔や元気が伝わってきます。

健康に生きる活力を

✓ フレイル予防をもっと知りたい方は、こちらから！

フレイル予防のチラシを作成し、介護保険課窓口（14番窓口）、地域包括支援センター、公民館、体育館などで配布しています。郵送をご希望の方は、介護保険課（☎381-1067）にご連絡ください。



✓ 通いの場についてもっと知りたい方は、こちらから！

「通いの場」の活動内容、活動日時など詳しい情報をまとめた冊子を介護保険課窓口（14番窓口）または江別市社会福祉協議会で配布しています。詳細は、江別市社会福祉協議会（☎385-1234）へお問い合わせください。

✓ 介護予防に！おすすめの体操・エクササイズ！

健康づくり・介護予防に役立つ体操を作成し、市ホームページで公開しているほか、DVDを介護保険課（14番窓口）で無料配布しています。ぜひご利用ください。





生活習慣病が引き起こすフレイル

フレイルになる原因はさまざまありますが、ここでは生活習慣病とフレイルの関係性について紹介します。

生活習慣病の脅威

心不全や骨折、認知症になると、これまでと同じように活動ができなくなり、筋力や心身の機能の低下につながりやすくなります。高血圧や糖尿病などはこれらの病気の発症に関連しています。

血圧や血糖値は、適切な値でコントロールをしていなければ血管を傷めてしまい、心不全や認知症などの発症原因になります。脳梗塞は、小さな血管で起きると麻痺などの自覚症状がなく、気づかないうちに認知症になってしまうこともあります。

血管は全身にあり、骨を丈夫に保つ働きにも影響を及ぼすので、骨折しやすくなる可能性もあります。

また、糖尿病では、アルツハイマー型認知症の原因物質（アミロイドβ）を分解するインスリンの作用が低下します。そのため、アルツハイマー型認知症の発症率が通常の2倍になるといわれています。

こうしたことから、フレイルの予防には、生活習慣病の重症化を予防することも重要となってきます。生活習慣病に早く気づき対処することは健康寿命を延ばすことにもなります。

江別市の現状

下図で市の国保や後期高齢者の受療状況を見ると、年齢が高くなるにつれ、脳血管疾患、心不全、骨折の割合が増えていることがわかります。

病気を予防するには、生活習慣の見直しや、早期発見、適切な治療を受けることが必要です。

しかし、市の後期高齢者の健康診査の受診率は、令

和2年度は、3.44%と、道内179市町村中172位の低きです。

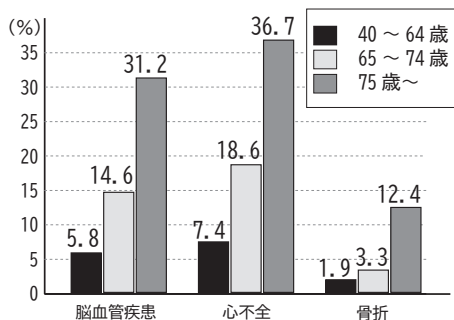
「けんしん」で早期対処

市では、次ページのよう
に、低額が無料で、年に一度受けることができる「けんしん」を実施しています。

特に、後期高齢者健診では今年から健診項目が増えました。年に一度、健診を受診し、自分のからだの状態を把握しましょう。

☎ 385-5252
【詳細】保健センター

【令和元年度年齢別受療状況】



「けんしん」の内容

市の「けんしん」には、「後期高齢者健診」と「特定健診」に加え、各がん検診を用意しています。内容や受け方などは以下をご確認ください。

後期高齢者健診

自己負担 400 ～ 600 円
※受診先によって異なります

対象：75 歳以上で後期高齢者医療制度加入者（65 歳以上で一定の障がいのある方も含みます）

検査内容：問診 / 身体測定 / 尿検査 / 血圧測定 / 血液検査(脂質、血糖、肝機能、尿酸、腎機能、貧血) / 心電図検査

特定健診

自己負担 400 ～ 600 円
※受診先によって異なります

対象：40 ～ 74 歳で市の国保加入者

検査内容：問診 / 身体測定（腹囲測定など） / 尿検査 / 血圧測定 / 血液検査（脂質、血糖、肝機能、尿酸、腎機能、貧血） / 心電図検査

後期高齢者健診の検査項目に、『尿酸、腎機能、貧血の血液検査』と『心電図検査』を追加しました。

ニーズに合わせた 4 つの検診

※自己負担額などの詳細は、広報えべつ 4 月号に折り込んだ「江別けんしんだより」か、ホームページをご覧ください



① 送迎バス検診

受診場所：北海道対がん協会（札幌市東区北 16 条東 14）

- ・所用時間は半日程度です。
- ・まとめて検査が受けられます。
- ・送迎バスがあり、以下にある「バスの乗車場所」のうち、検診日毎に決められた 2 力所から乗車することができます。



【バスの乗車場所】

江別地区

- ・上江別自治会館
- ・区画整理記念館
- ・コミュニティセンター
- ・市役所正面玄関前
- ・豊幌地区センター
- ・保健センター
- ・江別元町地区センター
- ・コープさっぽろえべつ店

野幌地区

- ・野幌公民館
- ・野幌鉄南地区センター
- ・イオンえべつ店

大麻地区

- ・大麻西地区センター
- ・市役所大麻出張所
- ・東大麻自治会館

② はつらつ検診

受診場所：保健センター

- ・仕事前の 6：30 から受付開始しています。（11：30 受付終了）
- ・所用時間は 1 時間半～2 時間程度です。
- ・けんしんを受ける時間がなかなか取れない方などにオススメです。

③ レディース検診

受診場所：保健センター

- ・女性限定で託児もあります。
- ・所用時間は 1 ～ 3 時間程度です。
- ・乳がんなどの検査も希望する方などにオススメです。

※①～③の申し込み先

江別市けんしん受付ダイヤル

☎ 600-2149

インターネット申込は QR コードから →→→



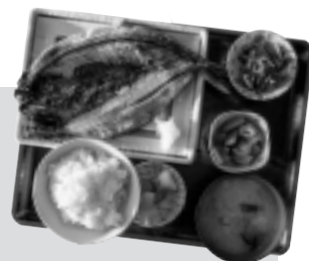
【検査項目】

- ・後期高齢者健診
- ・特定健診
- ・胃がん検診（胃カメラ、バリウム）
- ・肺がん検診
- ・子宮頸がん検診
- ・骨粗しょう症検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・大腸がん検診
- ・乳がん検診

70 歳以上は無料

④ 近所の病院・医院でのけんしん

- ・各医療機関に直接申し込みが必要です。
- ・医療機関によって検査できるものとできないものがあります。
- ・近くの医療機関で受けたい方にオススメです。



シニアの皆さん、食事をしっかりとっていますか？

シニアの方は、若いころに比べると、消化、吸収が衰える傾向があるため、欠食せず、しっかりと食事をとらないと低栄養になってしまいます。

低栄養になると、筋力が低下し、めまいやふらつきなどで転倒、骨折しやすくなってしまいます。

そのため、食事の際は次の 6 箇条に注意しましょう。

- ① 1 日 3 食、欠食しない
- ② ごはんなどの主食を忘れず、しっかりエネルギーをチャージ
- ③ 肉や魚などの主菜を忘れず、筋力維持
- ④ 野菜やきのこなどの副菜を忘れず、体イキイキ
- ⑤ 牛乳や乳製品などで骨も元気
- ⑥ 水分補給しっかり、食べたら動く

16歳未満の方がワクチン接種を受ける際の注意点

右に記載のスケジュールのとおり、8月上旬には12～16歳の方にもワクチン接種券を送付します。

16歳未満の方がワクチンを接種する場合、以下の注意点がありますので、ご確認ください。

※ ワクチン接種を受けるかどうかは、ワクチンを接種することによって得られると期待される効果と副反応などが起こる可能性などをご家族でしっかりと相談し、決めてください。ワクチン接種券を送付しますが、ワクチン接種を強制するものではありません。

【注意点】

- 16歳未満の方が接種を受ける場合は、保護者の同意および原則として保護者の同伴が必要です。
- いずれのワクチンも、2回の接種が必要です。
- ※ ファイザーワクチンは接種日時時点で満12歳以上の方、モデルナワクチンは接種日時時点で満18歳以上の方が接種可能です。(令和3年7月19日時点)
- ※ それぞれの会場で使用しているワクチンの種類が変更となる場合がありますので、予約時に使用されるワクチンの種類を確認してください。

クリニックなどで接種を希望される方

接種できる医療機関の確認など、詳細は市ホームページでご確認ください。

ワクチンの予約 / お問い合わせ先

■ インターネット予約

市のホームページ(右のQRコード)から予約してください。
※アクセスが集中すると、つながりにくくなる場合があります。



■ 電話予約 / 予約のお問い合わせ

江別市新型コロナウイルスコールセンター

☎ 011-600-1234 (8:45 ~ 17:15)

※ 土日、祝日も受け付けています。

■ 予約状況の確認

予約状況案内ダイヤル ※ 予約はできません

☎ 011-375-0911

※ 49歳以下の年齢区分ごとの予約開始日情報も、この案内ダイヤルから随時お知らせします。

■ 副反応などに関するお問い合わせ

北海道専門相談ダイヤル

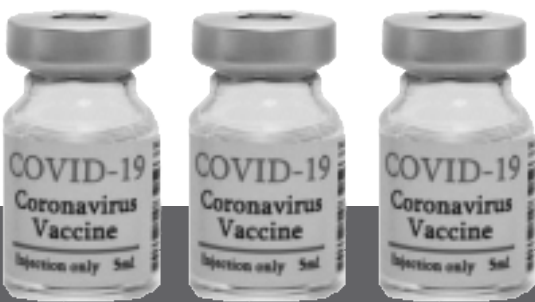
☎ 0120-306-154 (9:00 ~ 17:30)

※ 土日、祝日も受け付けています。

■ 接種券発送などに関するお問い合わせ

新型コロナウイルス感染症対策室

☎ 011-385-8910



江別市では、ワクチンの供給量に応じて予約を受け付けています。

受付が完了している予約がキャンセルされることはありませんので、ご安心ください。

新型コロナ ワクチン 最新情報

※ 掲載内容は後から変更される場合があります

下表や市ホームページでお知らせしている発送日から、1週間経過してもワクチン接種券が届かない場合は、新型コロナウイルス感染症対策室(☎385-8910)までお問い合わせください。

高齢者の方へのワクチン接種に一定の目的が立ち、7月から64歳以下の方へワクチン接種券を送りしています。今後のワクチン接種券の発送スケジュールは、下表のとおりです。

64歳以下の方の ワクチン接種スケジュール

接種対象者	接種券発送時期	予約時期
基礎疾患を有する方	6月29日から順次発送済み	接種券が届き次第予約可能
高齢者施設や教育施設などに従事されている方	7月20日から順次発送済み	接種券が届き次第予約可能
64歳以下50歳以上の方	7月9日から順次発送済み	接種券が届き次第予約可能
49歳以下の方	8月上旬から順次発送予定 ※ 詳しい日付は、市ホームページでお知らせします。	市ホームページや予約状況案内ダイヤルで随時お知らせします

※ 転入前に発行された接種券では、ワクチン接種は出来ません。転入手続きの際に配布された案内文に従って、接種券の発行申請を行ってください。



海外渡航用の新型コロナワクチン 接種証明書の申請方法について

海外渡航の予定がある方を対象に、新型コロナワクチン接種証明書の申請を受け付けています。

【申請方法】 必要書類を、下記の送付先へ郵送してください。

送付先: 〒067-0004 江別市若草町6番地の1【保健センター内】

江別市健康福祉部新型コロナウイルス感染症対策室 宛て

【必要書類】

1. 申請書 ※市ホームページからダウンロードしてください。
2. 海外渡航時に有効な旅券(パスポート)の顔写真があるページの写し
3. 接種済証か接種記録書の写し
4. 返信用封筒(84円切手の貼付と宛名の記載が必要)
5. 返送先住所が記載された本人確認書類の写し(運転免許証、健康保険証など)
※ 旅券(パスポート)に旧姓、別姓、別名の記載がある場合は、それらが確認できる本人確認書類の写しを同封してください。
※ 代理人の方が請求する場合は、委任状と代理人の方の本人確認書類の写しを同封してください。

【注意点】

1. 申請の内容について、確認の連絡をさせていただくことがあります。
2. 書類審査などにより、発行まで時間がかかる場合があります。
3. 一度の申請につき、発行は1部です。
4. 接種当時に住民票が所在した市区町村に申請してください。
5. ワクチン接種証明書の発行に手数料はかかりません。

令和3年度

江別市職員採用試験

職種	区分	応募資格
(全職種共通)		採用後、江別市内に居住が可能な方
一般事務職	身体障がい者の部	(次の要件をすべて満たす方) ①高等学校を卒業(見込み含む)した方で、昭和57年4月2日以降生まれの方 ②身体障害者手帳(1~6級)の交付を受けている方 ③活字印刷文による筆記試験に対応できる方
土木技術職	(共通)	土木工学又は衛生工学に関する知識を有する方で、昭和57年4月2日以降生まれの方
	大学の部	4年制大学を卒業(見込み含む)した方
	短大の部	短期大学、高等専門学校を卒業(見込み含む)した方 ※大学の部該当者は不可
	高校の部	高等学校を卒業(見込み含む)した方 ※大学の部・短大の部該当者は不可
有資格者の部	高等学校を卒業(見込み含む)した方で、以下のいずれかの資格を有する方 ・土木施工管理技士(一級または二級) ・技術士(建設部門、上下水道部門、衛生工学部門のいずれか) ・造園施工管理技士	
電気技術職	(共通)	電気工学に関する知識を有する方で、昭和57年4月2日以降生まれの方
	大学の部	4年制大学を卒業(見込み含む)した方
	短大の部	短期大学、高等専門学校を卒業(見込み含む)した方 ※大学の部該当者は不可
	高校の部	高等学校を卒業(見込み含む)した方 ※大学の部・短大の部該当者は不可
有資格者の部	高等学校を卒業(見込み含む)した方で、以下のいずれかの資格を有する方 ・電気工事士(第一種または第二種) ・電気主任技術者(第一種、第二種、第三種のいずれか) ・電気工事施工管理技士(一級または二級) ・技術士(電気電子部門)	
機械技術職	(共通)	機械工学に関する知識を有する方で、昭和57年4月2日以降生まれの方
	大学の部	4年制大学を卒業(見込み含む)した方
	短大の部	短期大学、高等専門学校を卒業(見込み含む)した方 ※大学の部該当者は不可
	高校の部	高等学校を卒業(見込み含む)した方 ※大学の部・短大の部該当者は不可
有資格者の部	高等学校を卒業(見込み含む)した方で、技術士(機械部門)の資格を有する方	
消防職	大学の部	4年制大学を卒業(見込み含む)した方で、平成8年4月2日以降生まれの方
	短大の部	短期大学、高等専門学校を卒業(見込み含む)した方で、平成10年4月2日以降生まれの方 ※大学の部該当者は不可
	高校の部	高等学校を卒業(見込み含む)した方で、平成12年4月2日以降生まれの方 ※大学の部・短大の部該当者は不可
保育士	資格の部	昭和57年4月2日以降に生まれた方で、保育士資格を有する方または今年度末までに取得見込みの方
言語聴覚士	資格の部	昭和57年4月2日以降に生まれた方で、言語聴覚士免許を有する方または今年度末までに免許取得見込みの方

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況などによって、採用試験の日程や内容などを変更する場合があります。

変更などを決定した場合、市ホームページでお知らせしますので、必ず最新の情報を確認してください。



一次試験日 9/19(日)

技術職の有資格者の部・消防職・言語聴覚士は、9/1(水)~9/22(水)のうち任意の日にSPI3(テストセンター方式)を受験

■ 試験案内の配布

試験案内と申込書は、8/2(月)から本庁舎2階職員課、市役所大麻出張所、水道庁舎証明交付窓口で配布するほか、市ホームページからも入手できます。

■ 申込期間・方法

8/2(月)から8/13(金)まで。申込方法の詳細については、試験案内または市ホームページで確認してください。

(詳細) 職員課 ☎ 381-1007

職員募集 (会計年度任用職員)

正看護師・准看護師(市立病院)

業務内容 外来における看護業務
 応募資格 正看護師・准看護師の有資格者
 募集人員 4名
 (詳細) 市立病院管理課 ☎ 382-5151

正看護師・准看護師(夜間急病センター)

業務内容 夜間急病センターの急病看護業務
 応募資格 正看護師・准看護師の有資格者
 募集人員 若干名
 (詳細) 夜間急病センター 総務担当 ☎ 385-4600

精神保健福祉士(市立病院)

業務内容 受診・療養・退院支援、記録作成など
 応募資格 精神保健福祉士の有資格者
 募集人員 1名
 (詳細) 市立病院管理課 ☎ 382-5151

学校給食代替配膳員(給食センター)

業務内容 配膳員の休暇取得時に勤務
 応募資格 経験不問
 募集人員 若干名
 (詳細) 学校給食センター ☎ 382-5188、887-8992

新副市長紹介



後藤 好人(ごとう よしひと)

(略歴)

昭和60年4月 江別市採用
 平成26年4月 生活環境部長
 平成27年7月 経済部長
 平成30年4月 総務部長
 令和3年7月 副市長

令和2年 国勢調査

江別市人口速報値

人口

121,145人

世帯数

53,925世帯

人口12万人維持

昨年10月に行われた国勢調査の速報値が総務省統計局から発表されました。

江別市の人口は、前回調査と比べ509人の増(0.4%増)、世帯数は1,942世帯の増(3.7%増)となり、平成22年国勢調査で戦後初の減少に転じて以来続いていた減少

傾向に歯止めがかかりました。

詳細な内容は、今後、総務省から順次発表されますが、住民基本台帳による市の人口動態を見ると、死亡が出生を上回る「自然減」が続く一方で、平成28年以降、転入が転出を上回る「社会増」が続いており、令和元年には「社会増」が「自然減」を上回りました。

特に、14歳以下の転入超過数は、令和2年住民基本台帳人口移動報告によると、道内2位の多さとなっています。

今回の国勢調査にご協力い

ただいた市民の皆さんに深く感謝いたします。

この調査結果は今後のまちづくりの基礎データとして各種施策に活用されます。

なお、国勢調査の結果は、令和2年度当初予算歳入の約23%(約103億円)を占めている地方交付税の算定基礎にもなり、市政を運営する上で、大変貴重なデータとなっております。

※ 速報値は、後日、総務省が公表する数値と異なる場合があります。

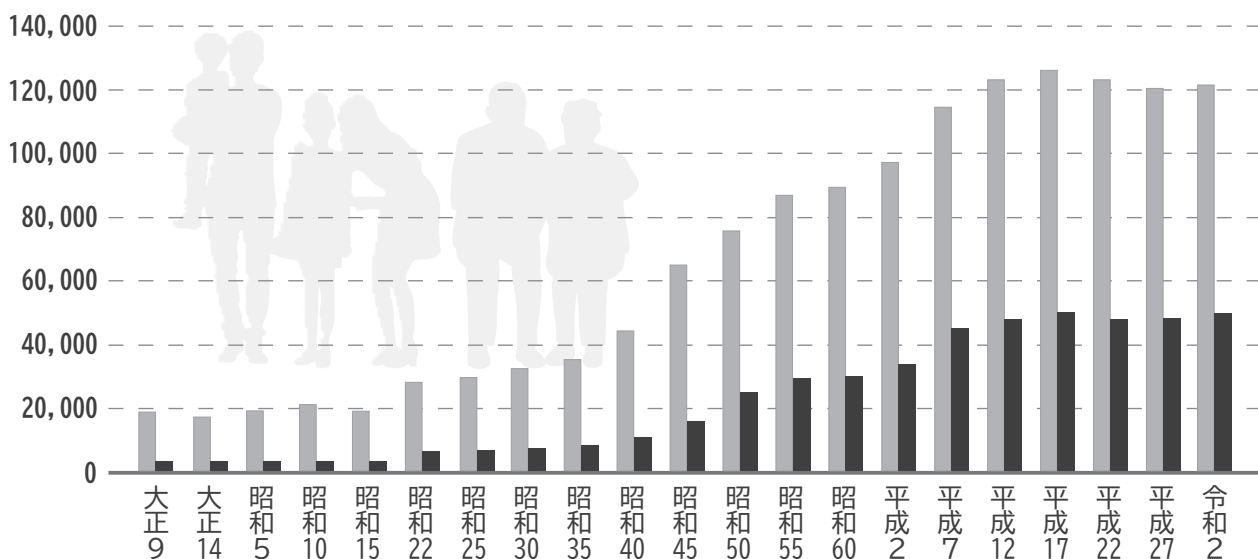
☎ 381-1402
〔詳細〕 企画課(統計)

▼ 国勢調査の人口と世帯数の数値

	人口	世帯数
大正9年(1920)	18,992	3,453
大正14年(1925)	17,553	3,340
昭和5年(1930)	19,633	3,555
昭和10年(1935)	21,457	3,669
昭和15年(1940)	19,759	3,458
昭和22年(1947)	28,815	5,367
昭和25年(1950)	31,647	5,670
昭和30年(1955)	35,185	6,346
昭和35年(1960)	37,396	7,524
昭和40年(1965)	44,510	10,570
昭和45年(1970)	63,762	17,223
昭和50年(1975)	77,624	22,971
昭和55年(1980)	86,349	28,513
昭和60年(1985)	90,328	30,431
平成2年(1990)	97,201	34,421
平成7年(1995)	115,495	42,856
平成12年(2000)	123,877	47,658
平成17年(2005)	125,601	50,425
平成22年(2010)	123,722	51,170
平成27年(2015)	120,636	51,983
令和2年(2020)	121,145	53,925

※ 市政施行(昭和29年)
※ 大麻団地入居開始(昭和39年)

国勢調査の人口と世帯数の推移 (■人口 ■世帯数)



道民カレッジ・えべつ市民カレッジ連携講座 えべつ市民環境講座

詳細 環境課 ☎ 381-1019

環境のことをもっとよく知り、みんなで考えてもらうことを目的とした、暮らしに身近な環境の話題をテーマに講座を開催します。

第1回「地球温暖化の現状とリスク」や第3回「知られざる野生生物の生態」、第4回「野生動物の死と社会」、特別市民環境講座「再生可能エネルギー電力を選ぶヒント」など幅広い観点から環境について考えます。また、第2回「名木百選ウォッチング」では、みやまち公園のオニグルミなどを見学します。

えべつ市民環境講座の詳細は、市ホームページやチラシでお知らせしています。チラシは、市役所本庁舎1階情報公開コーナー、公民館などに置いてあります。

※環境講座にご参加の際は、感染防止のためにマスクの着用をお願いします。

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況次第では、講座が中止となる場合があります。

	日時・場所	テーマ(内容)	講師	受講料・申込み方法・定員
第1回	9/1(水) 14:00~15:30 野幌公民館	地球温暖化の現状とリスク 地球温暖化による環境変化と温暖化を防ぐための行動を考えます。	酪農学園大学 吉田 磨 教授	受講料：無料 申込み：8/10(火)から電話で環境課(☎ 381-1019)へ申込み 定員：先着30名
第2回	9/14(火) 10:00~15:30	「見学会」名木百選ウォッチング 江別市内の名木を巡るツアーです。当日は、歩きやすい服装と靴、昼食、敷物、飲み物、雨天時の雨具をご用意ください。	北海道大学大学院 地球環境科学研究所 大原 雅 院長	受講料：1500円(つり銭の無いよう、ご用意ください) 申込み：8/10(火)から電話で環境課(☎ 381-1019)へ申込み 定員：先着40名
第3回	9/22(水) 14:00~15:30 野幌公民館	知られざる野生生物の生態 冬場の魚たちの行動など野生生物のユニークな生態を学びます。	北海道大学 小泉 逸郎 准教授	受講料：無料 申込み：8/10(火)から電話で環境課(☎ 381-1019)へ申込み 定員：先着30名
第4回	10/20(水) 14:00~15:30 野幌公民館	野生動物の死と社会(法獣医学概論) 野生動物の不自然な死因を解析する法獣医学研究の一端を紹介し、野生動物の死の現状を見つめます。	酪農学園大学 浅川 満彦 教授	受講料：無料 申込み：8/10(火)から電話で環境課(☎ 381-1019)へ申込み 定員：先着30名
特別市民環境講座	10/6(水) 14:00~15:30 野幌公民館	再生可能エネルギー電力を選ぶヒント 再生可能エネルギー電力(再エネ電力)や我が家の電力を再エネ電力に換える方法などを学びます。	NPO法人気候ネットワーク 豊田 陽介 上席研究員	受講料：無料 申込み：8/10(火)から電話で環境課(☎ 381-1019)へ申込み ※オンライン受講もできます。申込みは右のQRから 定員：先着30名(オンラインも同様)

第68回 江別市民文化祭参加者募集

詳細 江別市文化協会事務局 ☎ 598-7161(火・水・金 13:00~16:00)

江別市民文化祭の舞台部門を10月10日(日)~11月21日(日)に開催します。

出演希望者は種目別実行委員長にお問い合わせください。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、種目により中止となる場合があります。

文化祭種目	開催日	会場	申込締切	種目実行委員長
市民合唱祭	10月10日(日)	市民会館大ホール	8月10日(火)	西川 勉さん(☎ 382-5731)
エイベッツ・バンド・カーニバル	10月10日(日)	えぼあホール	8月7日(土)	佐藤 深雪さん(☎ 090-2697-9123)
邦楽・邦舞大会	10月17日(日)	えぼあホール	8月7日(土)	花柳 紀二朗さん(☎ 385-4566)
野幌太々神楽発表会	10月24日(日)	えぼあホール	8月10日(火)	金井 征子さん(☎ 383-3425)
市民器楽祭	10月31日(日)	えぼあホール	8月7日(土)	丸谷 学さん(☎ 090-5958-7258)
洋舞フェスティバル(団体のみ)	11月3日(水・祝)	市民会館大ホール	8月10日(火)	ブリック 坂井 亮治さん(☎ 080-1696-7539)
詩吟・剣詩舞大会	11月3日(水・祝)	えぼあホール	8月7日(土)	岩間 弘光さん(☎ 381-8285)
2021 大正琴フェスティバル	11月7日(日)	えぼあホール	8月10日(火)	渡邊 泰子さん(☎ 386-2836)
えべつ俄・民謡熱唱大会	11月14日(日)	えぼあホール	8月10日(火)	加藤 高さん(☎ 090-3776-7099)
こども文化祭	11月21日(日)	えぼあホール	8月20日(金)	川守田 阿津子さん(☎ 090-7518-7399) 江別子ども劇場(☎ 383-9661)