

# 広報 EBETSU えべつ

あなたとまちをつなぐ

## 目次

- 4 「地震への備え」出来ていますか？
- 5 救急車を正しく利用しましょう
- 6 まちづくりへの市民参加 ほか
- 7 2023 江別を食べよう！キャンペーン ほか
- 8 第33回えべつ環境・SDGs 広場 2023 ほか
- 9 えべつ健康フェスタ 2023 ほか

2023

9

vol.1007

特集

認知症を知ることからはじめよう

盛り上がれ！えべつの夏

7月29日と30日、8丁目通とかわなか公園で、「えべつ市民まつり in 野幌」が開催されました。同時開催の「第29回えべつ北海鳴子まつり」には、市内外から多くのYOSAKOIソーランチームが集まり、迫力の演舞が披露され、大きな盛り上がりを見せました。





特集

## 認知症を知ることから始めよう

認知症は、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。2025年には、認知症の人は65歳以上の5人に1人を占めると言われています。(厚生労働省の統計)

令和5年6月16日に公布された「認知症基本法」で9月は認知症月間と定められています。認知症を知ることから始めてみませんか。

【詳細】介護保険課 ☎ 381-1067

▲茶話会で認知症の方が得意の民謡を披露

## 認知症を知ろう

認知症を知るために、認知症の人やその家族を支援している認知症地域支援推進員の松尾郁美さんから話を伺いました。

### 認知症はどんな病気？

さまざまな原因で脳の働きが低下し、生活に支障が出ている状態です。認知症には4つの種類があります。最も多い認知症は「アルツハイマー型認知症」で、記憶の障がいが見られます。このほか、人物や動物などの幻視が現れる「レビー小体型認知症」や、意欲の低下がみられる「脳血管性認知症」、理性や感情のコントロールが難しくなる「前頭側頭型認知症」などがあります。2種類以上の認知症が合併する場合もあり、症状は人それぞれ違います。

### 認知症と診断されたら？

認知症と診断されたからと言って、すぐに何もできなくなるわけではありません。今できていることが続けられるよう工夫をしていきましょう。少しの工夫で、今までどおりできることがたくさんあります。心配するあまり、できることまで手を貸してしまうと、できていたことがどんどんできなくなり、認知症が進行します。できる工夫を一緒に考えることが大切です。

認知症の人は、その日の出来事はすぐに忘れてしまうかもしれません。しかし、「楽しい」や「うれしい」といった気持ちは、記憶に残りやすいと言われています。いつ

までも楽しく好きなことを続けられることがとても大切です。

### 認知症かなと思ったら

かかりつけ医か、物忘れ外来などの専門医のいる病院を受診しましょう。周りが心配していても、本人が受診を拒む場合もあります。認知症は、早期受診が大切です。早期受診で症状の改善や進行を遅らせることが期待できます。困った時は、地域包括支援センターに相談してください。解決策を一緒に考えていきます。

### 住み良い地域であるために

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくには、介護保険サービスの活用だけでなく、地域の方のちょっとしたサポートが大切です。

認知症になったからといって、その人が変わるわけではありません。友人は友人として、近所の人は近所の人として、その人のことや認知症のことを理解したうえでつきあい続けてほしいです。理解することが今、認知症で不安の中にいる人のためだけでなく、将来の自分のためにもなります。



認知症地域支援推進員  
松尾 郁美さん



「掲載している内容」

- ・認知症に関する正しい知識や早期受診の重要性
- ・認知症の相談ができる医療機関
- ・認知症の発症や進行を遅らせるライフスタイル
- ・認知症の人との上手な接し方
- ・認知症の進行に応じた適切な対応方法や利用できるサービス
- ・相談窓口など社会福祉の援助に関する情報

正しく知って、支え合おう  
**「認知症あんしんガイド」**をぜひ利用ください

「認知症あんしんガイド」（江別市版認知症ケアパス）は、認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちを目指し、認知症の進行に応じた適切な対応や利用できるサービスを一冊にまとめたものです。



認知症は周りの人の対応によって症状が改善されたり、進行を遅らせることができます。

「認知症あんしんガイド」には、認知症の人やその家族だけでなく、周りの友人や地域の人にも知ってもらいたい情報を掲載しています。

冊子は市役所本庁舎1階介護保険課やお近くの地域包括支援センターで配布しているほか、市ホームページからも見ることができます。ぜひ、この機会にご覧ください。



**家族からの相談を受け付けています**

かけはしの会では、認知症の人の家族が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会などを行っています。自由に語り合ったり、体験を共有できる場です。また、毎週水・木曜日（10:00～15:00）には、悩みがある方や、誰かに話しを聞いてほしい方を対象に、電話や来所による相談を受け付けています。

〔詳細〕江別認知症の人の家族を支える会（かけはしの会）  
 大麻沢町 5-6（いきいきセンターさわまち内）☎ 387-5657

**もっと詳しく!認知症を学ぼう!**

▼ **認知症サポーター養成講座**

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、できる範囲で活動するサポーターを養成する講座です。講師は、江別認知症オレンジの会の会員。料金無料。

【日時】10月21日(土) 10:00～11:30  
 【場所】野幌公民館  
 【対象】江別市に在住、通勤、通学されている方  
 【定員】先着 50名 【持ち物】筆記用具  
 【申込方法】9月19日(火)から野幌第一地域包括支援センターへ直接または電話（☎ 381-2940）で申し込み

▼ **9月21日 認知症の日 イベント**

認知症の日（世界アルツハイマーデー）に合わせて、イベントを実施します。

【日時】9月21日(木) 10:00～16:00  
 【会場】フードD 365LISTA店（大麻北町 521-29）  
 【詳細】介護保険課 ☎ 381-1067

▼ **情報図書館 認知症特集コーナー**

9月22日(金)まで、情報図書館に認知症関係の本を集めた特集コーナーを設置しています。





明日、起こるかもしれない

# 「地震への備え」出来ていますか？

今からちょうど100年前の1923年（大正12年）9月1日、関東大震災が発生しました。日本列島はどこでも直下型の地震が起こる可能性があります。江別市も例外ではありません。

この未曾有の大災害が発生した9月1日は、震災の教訓を生かし、身近に起こる災害に備えるための「防災の日」です。この機会に、日ごろから出来る災害への備えを改めて確認してみましょう。 [\(詳細\) 危機対策・防災担当 ☎ 381-1407](#)



## 江別市内の 最大想定震度は「震度7」

市内で震度7の地震が発生した場合、

＜建物全壊＞ 約2,150棟

＜建物半壊＞ 約4,150棟

＜死傷者＞ 約1,390人

の甚大な被害が想定されています。最大震度が想定されているのは「月寒背斜に関する断層」と「野幌丘陵断層帯」による地震です。



## 江別市内では5年前に震度5強を観測 過去の被害状況を振り返る

平成30年9月6日に発生した北海道胆振東部地震では、厚真町で最大震度7を観測しました。北海道全域で停電が発生し、日常生活に大きな影響が出ました。

市内では592棟の建物被害があり、そのうち住家は568棟、人的被害はけが人が5名でした。また、停電の影響で断水となり、約23,500世帯51,000人に影響がありました。

避難所は6箇所開設され、最大避難者は519名でした。



いま一度、確認してみましょう！

## 日ごろから出来る災害への備え



### 【食料・飲料を備蓄しよう】

最低3日分、推奨は1週間分！

レトルト食品やカップ麺、飲料水など、賞味期限の長い食料を日ごろから備蓄し、食べた分を買い足すローリングストックで上手に備蓄しましょう。

目安として、最低3日分、できれば1週間分の備蓄を推奨しています。

### 【停電に備えよう】

寒さへの対策も忘れずに！

懐中電灯やポータブルラジオ、携帯電話を充電するためのモバイルバッテリーや乾電池など、停電時でも使用できる機器を用意しておきましょう。

また、冬季の災害に備え、カセットボンベ式の暖房器具など、暖を取る方法についても確認しておきましょう。

### 【家具の配置を見直そう】

日ごろから出入口の確認を！

地震の揺れによる家具の転倒・散乱により出入口がふさがれ、逃げ遅れたり怪我をすることがあります。日ごろから出入口付近には家具や荷物を置かず、避難経路を確保しましょう。

また、就寝中に家具の下敷きにならないよう家具の配置にも気を使いましょう。

### 【地域の絆を深めよう】

困った時は近所で助け合い！

被災時には、自分の力だけでなく、地域の協力（共助）も大切です。日ごろから地域のつながりを意識し、交流を深めていると被災時にも助け合うことができます。

防災訓練を地域単位で行うなど、地域の絆を大切に深めましょう。

### 【今できる準備をしよう】

普段からの備えが大事！

カセットコンロなどは被災時にも役立ちますが、災害が発生すると入手困難になる可能性があります。そのため、普段から使用できる器具などを災害時に備え準備しておきましょう。

また、被災後の生活のために地震保険の加入なども検討しましょう。

### 【防災情報の入手方法】

防災情報提供サービスに登録！

あらかじめ「江別市防災情報提供サービス」に登録しておくことで災害が発生した際に、地震情報や断水情報、避難所・給水所の開設情報などを入手できます。

停電時は電話やファクスが使用できなくなるので、携帯電話で確認可能な電子メールでの登録を推奨しています。



9月9日は救急の日

# 救急車を正しく 利用しましょう

【詳細】消防本部警防課 ☎ 382-5431

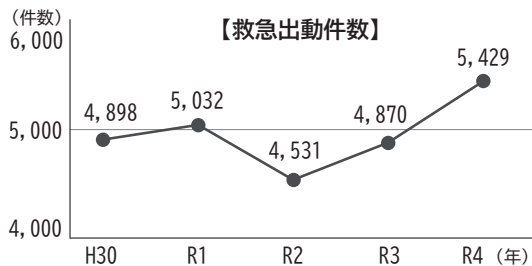
救急車は皆さんの命を救う、大切な資源です。本  
当に必要なとしている方の元に1秒でも早く到着でき  
るよう、救急車の適正利用にご協力ください。



## ▼ 救急出動件数は、過去最多

江別市の救急出動件数は、令和4年に過去最高の5,429  
件となりました。

救急要請が増加・集中すると、消防署にあるすべての救  
急車が出動し、さらに救急要請があると、活動を終えた救  
急車が遠くから駆けつけることになり、到着までに時間が  
かかります。そうなると、1分1秒を争う生命の危機にあ  
る傷病者を待たせてしま  
います。



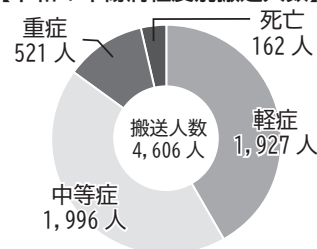
## ▼ 41.8%は軽症

令和4年に市内で救急搬送された4,606人のうち、  
41.8%の1,927人は、入院を要しない軽症の人でした。

出動件数が多くなると、救急車を呼んでも最寄りの救急  
車が駆けつけられなくなるだけでなく、医療機関でも救急  
患者を受け入れることができなくなり、重症患者の対応が  
遅れてしまいます。

「病院へ行く交通手段  
がない」「どこの病院に  
行けばいいかわからない」  
などの理由で救急車  
を呼ぶことは絶対にやめ  
ましょう。

【令和4年傷病程度別搬送人数】



救急車を呼んだ方がいいか迷った時は、  
全国版救急受診アプリ

**Q助** (きゅーすけ)



急な病気やけがをした時に、「病院を受診した方が  
いいか」、「救急車を呼んだ方がいいか」迷った時に役  
立つアプリです。症状を選択していくと、症状の緊急  
度が素早く判定され、救急車を呼ぶ目安がわかります。  
いざというときのために、事前にアプリをダウンロード  
しておきましょう。

診察可能な病院がわからない時は  
救急医療情報案内センター  
(24時間対応)

▶フリーダイヤル 0120-20-8699  
▶携帯電話の場合 011-221-8699



こんな症状の時は、すぐ**119**番

**顔**

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える



**頭**

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

**胸や背中**

- 突然の激痛
- 旅行などの後に痛み出した
- 急な息切れ、呼吸困難
- 痛む場所が移動する

**手・足**

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

**おなか**

- 血を吐く
- 突然の激しい腹痛

**その他**

- 意識がない(返事がない)、おかしい(もうろうとしている)
- けいれんが止まらない
- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど
- 冷や汗を伴うような強い吐き気
- 物をのどにつまらせた
- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた



～みんなが「主役」でつくる まち～

# まちづくりへの市民参加



市民を主役としたまちづくり(市民自治)を実現するために、平成21年に「江別市自治基本条例」を制定しました。また、平成27年には、自治基本条例で定めている「まちづくりへの市民参加」をさらに進めるために「江別市市民参加条例」を制定しています。「こんなまちにしたい!」「こんなまちに住みたい!」そのような皆さんの意見を市に伝えることができる「市民参加」について、一緒に考えてみませんか? [\[詳細\]](#) 市民生活課 ☎ 381-1124



市民参加って  
なんだろう?

市民参加とは、新たに総合計画が策定されるときや、重要な条例などが制定・改訂・廃止されるときなど、私たちの暮らしに大きな影響が及ぶことを行う場合に、広く市民に情報を提供し、意見を求め、その意見を市の取り組みに反映させる制度です。市民からより多くの意見が集まることで、多様化するニーズや価値観を市政に反映することができます。

## ～市民参加の例～

- 審議会や協議会などの委員公募に応募する
- 市民説明会やワークショップに参加する
- 意見公募(パブリックコメント)に意見を提出する
- 市職員が市政についてお話しする出前講座に参加する
- アンケート調査に回答する など

いろいろな方法で  
「市政」に参加できます!



市民参加って  
誰が参加できるの?

市内に住所がある人だけでなく、市内で働く人や市内の学校に通う学生、事業所や店舗を設けて事業活動をしている法人、ボランティア活動などの市民活動を行っている団体や個人など、広く参加できます。年齢や性別、国籍の違い、障がいの有無などは関係ありません。

近年、自治基本条例の条文と解説が分かりやすく改訂

されたり、自治基本条例がもっと身近に感じられるように、リーフレットやパンフレットが作成されています。これらは、江別市自治基本条例に基づいて設置された有識者や市民らで構成される自治基本条例検討委員会からの提言をもとに進められたものです。市民参加によって、皆さんの意見が形になっています。

市に関わりのある人は  
誰でも参加できます!



check  
昨年度の市民参加実施状況は、市ホームページに掲載しているほか、市役所本庁舎1階情報公開コーナー、情報図書館、市民会館、公民館、市民交流施設ぱらっとなどで配布しています。

令和5年度分  
市民参加予定  
事業はこちら



ふだんの生活にプラス1  
ここにもあるある!

## 協働のまちづくり

Part22

[\[詳細\]](#) 市民生活課 ☎ 381-1124

### 演劇で地域を豊かに



江別演劇プロジェクト Winds は、人と人が直接出会うことによって成り立つ演劇を、鑑賞や準備活動で多くの出会いや感動を提供できる芸術表現であると考えています。子どもたちの育成を目的に、中高生を演劇鑑賞に無料招待する「未来へのチケット」の取り組みのほか、演劇ワークショップを通じて、市内の外国人と共生する活動など、豊かな個性にあふれた社会を目指して活動しています。9月13日(水)19時から、えぼあホールで ELEVEN NINES「ひかりごけ」の上演を予定しています。

活動のお問い合わせ: 江別演劇プロジェクト Winds ☎ 090-8637-8461 (平田) Eメール ebtwinds@gmail.com



えべつ  
農畜産物セットが  
抽選で40名に  
当たる!

# 2023 江別を食べよう! キャンペーン

「農産物直売所」は、生産者と消費者をつなぐ大切なコミュニケーションの場所です。たくさんの方々に江別の直売所を利用していただき、江別の生産者や農産物の魅力を知ってもらいたいという思いを込めて、「江別を食べよう!」キャンペーンを実施します。

キャンペーン期間 8月31日(木)～9月30日(土)

【応募方法】下記キャンペーン参加店のうち1店舗で1,000円以上のお買い物をしたレシートを、必要事項を記入した応募用紙に貼り付け、応募箱に投函してください。抽選で40名に「えべつ農畜産物セット」が当たります。

- ※ 応募用紙と応募箱は参加店に備え付けられています
- ※ 野菜に限らず、直売所で販売している商品も対象です
- ※ 「小林牧場 おかしなソフトクリーム工房」と「ふたりのマルシェ」では、レシートの代わりにシールを配布します

【応募締切】9月30日(土) ※ 各参加店の閉店時間まで

【賞品】えべつ農畜産物セット(抽選で40名)

※ 賞品の発送をもって、当選者の発表に代えさせていただきます

## <キャンペーン参加店>

江別河川防災  
ステーション  
農産物直売所



大川通 70-2  
9:00 ~ 16:30

小林牧場  
おかしなソフト  
クリーム工房



西野幌 423-18  
10:00 ~ 17:00 (平日)  
10:00 ~ 18:00 (土日祝)

のっぽろ野菜直売所



西野幌 107-1  
9:00 ~ 16:00

ふたりのマルシェ



野幌住吉町 25-48  
9:00 ~ 12:00  
毎週土曜日のみ営業

町村農場  
ミルクガーデン



篠津 183  
9:30 ~ 17:30

野菜の駅  
ふれあいファーム  
しのつ



篠津 262  
8:30 ~ 17:00

主催・問い合わせ 江別市「まち」と「むら」の交流推進協議会(事務局:農業振興課内) ☎ 381-1025

## EVENT & NEWS

### 「瑞穂のしずく」ができるまで ～稲刈り体験&酒蔵見学～

【詳細】農業振興課 ☎ 381-1025

【日時】9月16日(土) 9:00 ~ 12:30

【内容】酒米「彗星」の収穫体験、小林酒造の酒蔵見学、お酒の試飲など

【定員】先着20名(20歳未満は保護者同伴)

【料金】1,500円(軽食代含む)

【申込方法】9月8日(金)までに農業振興課へ電話(☎ 381-1025)で申し込み。

### えべ知るアカデミー ～江別の食と自然を体験!～

【詳細】生涯学習課 青少年係 ☎ 381-1069

【日時】10月7日(土)、8日(日) 10:00 ~ 20:00

【会場】都市と農村の交流センターえみくる

【料金】1人1,000円

【定員】各日25名(定員を超えた場合、抽選)

【対象】市内の小学4年生～中学3年生

【申込方法】学校で配布される申込書に参加費を添えて生涯学習課に提出。

### 北海道林木育種場旧庁舎 建物歴史セミナー

【詳細】生涯学習課 ☎ 381-1060

【日時】10月4日(水) 13:30 ~ 16:00

【会場】北海道林木育種場旧庁舎(文京台緑町561-2) 【定員】先着20名

【申込方法】9/1(金)8時45分から9/22(金)17時15分までに電話(☎ 381-1060)・ファクス(☎ 382-3434)・メール(✉ shogaiga.kushu@city.ebetsu.lg.jp)で申し込み。

2023

第33回 えべつ

## 環境・SDGs 広場

9.23(土) ▶ 24(日) 10:00-16:00

野幌公民館 (野幌町 13-6 JR 野幌駅徒歩 8 分)

▼ホームページ



サステナブルな暮らしや身近な SDGs をご紹介！



## ブース

詳細は、ホームページまたはチラシ (9 月上旬公民館などで配布) でご確認ください。

出前環境学校：大学生と環境クイズやゲームに挑戦 / エネゴン：発電のしくみや SDGs 数字クイズなどに挑戦 / 市内近郊で採集できる昆虫の紹介 / 古書バザー・古書回収 / 脱炭素オリジナル缶バッジづくり (23 日のみ) / 宇宙に関連した工作 / エコグッズなどの紹介 など

## 今年も開催！

## 「スタンプラリー」

ブースを回ってスタンプを集めよう！ (抽選で景品あり)

## 無料映画上映

「マイクロプラスチック・ストーリー  
～ぼくらが作る 2050 年～」

ニューヨークの小学生の実践 (日本語吹き替え版)  
【日時】 9/23(土) 13:30 ~ 15:00、9/24(日) 10:30 ~ 12:00  
【定員】 各回先着 30 名 【申込方法】 9/4(月) から 21(木) 17 時までに環境課に電話 (☎ 381-1019) または Web で申し込み

※期間限定 (9/23 ~ 9/29) のオンライン上映もあります。申し込みをした方に視聴できる URL をお伝えします。9/4(月) ~ 21(木) までに Web 申し込み

▼申込フォーム



## 講演会 『『地域と地域』で取り組む SDGs』

【日時】 9/24(日) 13:30 ~ 15:30  
【講師】 金子正美さん (酪農学園大学名誉教授)  
【定員】 先着 30 名 【申込方法】 9/4(月) から 21(木) 17 時までに環境課に電話 (☎ 381-1019) で申し込み  
※「えべつ市民カレッジ」連携講座

## 食材使いきりレシピ講習会

～食品ロス減!! 栄養価キープ!! 美味しさアップ!!  
冷凍ってすばらしい!!～

食品ロスに関する講座と調理実習を行い、試食します。  
【日時】 9/23(土) 10:00 ~ 12:30  
【講師】 土方夕暉さん (hacco 発酵食品研究所 冷凍生活アドバイザー)  
【定員】 実習有 20 名 (要申込・先着)、実習無 20 名 (申込不要) 【申込方法】 9/20(水) までに廃棄物対策課に電話 (☎ 383-4211) で申し込み

## 同時開催

## 2023 消費者のひろば パネル展

「おとなから子どもへ伝える消費者教育」  
～今だから知ってほしいえべつのこと～

安全・安心できる暮らしを実現するため、生活の工夫や消費者被害の防止策などを展示します。【詳細】 消費者のひろば実行委員会 (商工労働課内) ☎ 381-1026

フードドライブ  
にご協力を

家庭で余っている未利用の食材を持ち寄りましょう。必要としている方へ届けます。詳細はホームページから。



【詳細】 環境課 ☎ 381-1019 主催：えべつ地球温暖化対策地域協議会 共催：江別市

## えべつマルシェ 2023

【詳細】 (一社) えべつ観光協会 ☎ 090-6444-3780



自然の中で、食べたり、飲んだり、音楽を聴きながら遊んだり、好きな時間を過ごすことができます。えべつの「おいしい」「たのしい」があふれています。

【日時】 9月23日(土) 10:00 ~ 17:00  
【場所】 とわの森三愛高等学校 屋外運動用地 (北海道立図書館前)

## 雨展 ～あらぶる雨・めぐみの雨～

【詳細】 江別河川事務所 ☎ 382-2358



身近な「雨」に関する企画展を開催します。「あらぶる雨」「めぐみの雨」2つの側面を持つ雨を、音・映像・体験型コンテンツの展示で楽しく学べます。

【日時】 9月20日(水) ~ 10月1日(日) 9:00 ~ 18:30  
【場所】 江別河川防災ステーション  
※月曜日休館



気軽に楽しく健康チェック  
えべつ

入場  
無料



Ebetsu Vegetable Life

# 健康フェスタ 2023

令和5年10月1日(日)

12時00分～16時00分

※来場受付15時30分まで

野幌公民館(野幌町13-6)

※駐車場には限りがあります。乗り合せ・公共交通機関の利用による来場にご協力をお願いします

## ＊健康チェック

〈測定〉

- 骨密度測定
- 血糖値測定
- 食事栄養バランスチェック
- ペジチェック(野菜摂取レベル測定)
- お口の健康チェック
- 血管年齢測定
- AGEs測定(老化物質測定)
- 血圧血流測定

〈健康体カチェック〉

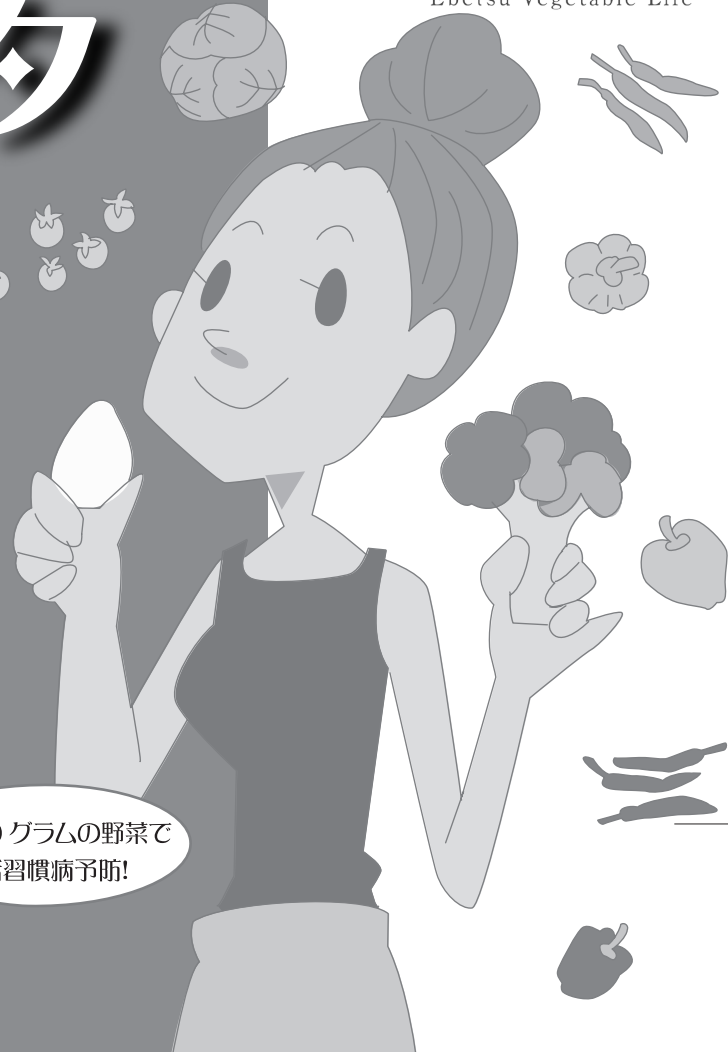
- 長座体前屈
- 握力
- 足趾力

## ＊生涯健康プラットフォーム 推進事業の紹介

## ＊体験・相談

- 脳トレーニング
- 見て「がん」を知ろう
- 野菜350gをはかろう
- 栄養相談
- 健康相談

1日350グラムの野菜で  
生活習慣病予防!



各コーナーを巡って3つのスタンプを集めた方  
先着300名様に!  
えべつ野菜プレゼント!

※各コーナーは市内4大学および健康に関する団体が運営します

〔詳細〕健康推進室 ☎ 381-1044

### ◆◆◆ EVENT & NEWS ◆◆◆ 市長との「未来づくり懇談会」を 実施しています

〔詳細〕秘書課 ☎ 381-1008

サークルやクラブなど、少人数で市長と「まちづくり」や「未来」について語りませんか? 詳細は市HP、または秘書課までお問い合わせください。



### 動物愛護フェスティバル in えべつ

〔詳細〕市民生活課 ☎ 381-1094



「ペットも子供も大切な家族! みんなが安心して暮らせる環境を作りましょう!」をテーマに開催します。ペットは1人2頭まで。雨天決行。  
【日時】9月24日(日) 10:00～15:00  
【場所】酪農学園大学 ローン広場

