

広報 EBETSU えべつ

あなたとまちをつなぐ

目次

- 6 第3次江別市男女共同参画基本計画 ほか
- 7 子どもの医療費助成を拡大します ほか
- 8 新生活の手続きはお早めに
- 12 青少年文化賞・スポーツ賞など ほか
- 27 ココルクえべつでは
たくさんのイベントを開催しています

2024

3

vol.1013

特集 地域で輝く 学生の子カラ

市内の大学生と地域住民が共同し、アイスキャンドルで大麻銀座商店街を明るく照らした「えべつ雪灯小路」。

企画した大学生たちは、遊びに来る子どもたちのために雪のすべり台を作っていました。(2月3日撮影)

特集

地域で輝く 学生のチカラ

市内には4つの大学があり、約1万人の学生が在籍しています。その中には、学校の外に飛び出して、地域とつながり、活躍する学生がたくさんいます。

今回の特集では、江別で“やってみたい”を実現させる「EBETSUto^{エベツト}」と、地域と学生をつなぐ「ジモ×ガク」の活動を紹介します。身近にいる学生たちがどんな活動をしているのか、どんなことを考えているのか、のぞいてみましょう。

〔詳細〕企画課 ☎ 381-1015



北翔大学 1年生
齋藤 伶菜 さん

北海道情報大学 4年生
佐藤 大地 さん

“江別と” だったら
なんでもできる

「EBETSUto（エベツト）」は、市内の大学生が「やってみたい」ことを仲間や市民の皆さんと一緒に実現させていくプロジェクトです。

エベツトに参加したことで、学生時代に江別での思い出をいくつも作ることができたとの声が聞かれています。

令和2年から始まり、現在は23名のメンバーが中心となって活動しています。市内の大学に通う学生であれば、何年生からでも参加することができま

す。これまで、ホームページやSNS、ラジオなどで江別の魅力を発信したり、フリーマーケットや演劇イベントの開催、お祭りなどでの縁日ブース、本や音楽など同じ趣味を持った学生や地域の方との交流イベントを行ったりと、幅広く活動しています。

エベツトのホームページやSNSで、活動の様子を発信していますので、ぜひご覧ください。

今回の特集では、江別市出身で今春、卒業を迎える4年生の佐藤大地さんと、入学と同時に江別市に住み始めた大学1年生の齋藤伶菜さんに、エベツトの活動について話を伺いました。

活動を始めたきっかけは？

佐藤 3年生の時に、所属していたゼミにイベントで活動していた先輩がいたため、軽い気持ちで参加してみました。最初は、お手伝いをする側として活動に参加していました。4年生になってからは、自分の「やってみたい」と思ったことに取り組んでいます。

齋藤 大学のオリエンテーションで、市の職員の方がイベントとジモ×ガク（5ページ参照）の説明をしていたのを聞いて、イベントを知りました。

市外から引越してきたので、地域と関わりを持ちたいと思ったのと、せっかくの大学生活なので、何かやってみたいと思い、SNSでメッセージを送ってみたのがきっかけです。



壁画アート

どんな「やってみたい」を実現しましたか？

佐藤 昨年の9月ごろ「壁画アート」をやりたいと思い、SNSで壁を貸してくれる人を募り、「洗車場」の壁を貸していただきました。

私が下絵を描いて、そこにイベントの仲間たちと一緒に色を付けて、完成させました。作成中、道行く近隣住民の方や下校中の中学生たちが興味をもって、声をかけてくれたことが印象に残っています。アートの盛り上げるのができたと感じています。

今は、1月と2月に開催する「えべつ雪灯小路」というイベントの準備をしています。昨年からはまった、大学や大麻銀座商店街をアイスクャンドル



縁日の型抜きブース

で照らすというイベントで、フリーマーケットも同時開催します。（※インターネットビューは令和5年12月に実施しました）

仲間集めから準備まで大変ですが、やりがいがあります。

齋藤 私は参加してからまだ1年経っていませんが、これまでお祭りなどで縁日のお手伝いをしたことがありません。大麻銀座商店街の盆踊り大会やコルクえべつの夏祭りなどで、縁日のブースを出店し、くじや型抜きをしていました。子どもはもちろん、大人の方も来てくれて、地域のいろいろな方と関わることができました。

今までコロナ禍で体感できなかった、お祭り気分を味わえて、とても楽しく充実した時間でした。



キックオフパーティー

活動を通して、気持ちの変化はありましたか？

佐藤 何気なく参加したイベントでしたが、いろいろな経験を通して、相手に喜んでもらえたり、楽しんでもらえたりすることがうれいと思うようになりました。自分が企画した「壁画アート」で江別を盛り上げられてよかったです。

齋藤 何をしたら楽しんでもらえるかなど考えて企画・運営して、実際に来てくれた方々に喜んでもらえた時に、やってよかったなと思いました。

人見知りなのですが、イベントの仲間や市民の皆さんと関わるうちに、初対面の苦手意識がだんだん少なくなってきたと感じています。

今後の「やってみたい」はありますか？

佐藤 大学を卒業するので、イベントのメンバーとしての活動も終わりますが、今後も江別市に住み続ける予定なので、後輩のサポートなど、何かしらの形で関わっていけたらいいなと思います。

齋藤 子どもが好きなので、子どもと関わるイベントにもっと参加したいです。また、絵を描くことも好きなので、自分の趣味を生かして、何かできたらいいなと思っています。

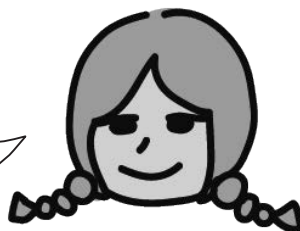
▼イベントメンバーの「やってみたい」は？

イベントで活動するメンバーから、やってみたいこと、現在企画していることなどを伺いました。

間借りカフェをやりたい！ ほっこり落ち着ける空間を目指して…

今までは他のメンバーの企画でイラストを描くなど、のんびり活動していましたが、「大学生のうちに、もっと自分で何かをやってみたい！」と思うようになりました。

「和」「甘味処」をコンセプトに、地域のお客さんに喜んでもらえるカフェをつくりたいです。



酪農学園大学 3年生
ニックネーム らこ

演劇をやりたい！ 脚本を書いたり演じてみたい…

自分の表現に反応もらえることが面白いので、演劇イベントなどを開催したいです。本気でやって、表現に誇りを持ちつつも、「演劇をやってみたい」と思った人が気軽に挑戦できる環境をつくりたいと考えています。実はカジュアルに始める事ができ、上手でなくても楽しめることを多くの人に知ってほしいです。



北海道情報大学 1年生
ニックネーム ごとう

市内 4 大学の合同ライブ をやりたい！

大学では軽音サークルに所属しています。これまで、学内の他のサークルや他大学のサークルと合同でライブすることがありましたが、調べた限り、市内の4大学が集まってライブをしたことはなかったので、企画してみたいと思います。



酪農学園大学 3年生
ニックネーム みなみ

EBETSUto の
Instagram



学生の「やってみたい」を支える EBETSUto コーディネーター

EBETSUto には、学生の活動を手伝ったり、「やってみたい」を実現させるためのアドバイスなどをしている「コーディネーター」がいます。コーディネーターの中山懸斗さんに話を伺いました。

私は、古着のイベントを江別で開催している中で、EBETSUto のメンバーと知り合い、1年半ほど前からコーディネーターとして活動しています。メンバーと関わる中で、“江別で何かやりたい”という思いを持った学生が多くて驚きました。

EBETSUto は、「やってみたい」という気持ちがあれば、実現させることができる場所で、コーディネーターの役割は「やってみたい」気持ちを具現化させるお手伝いをすることです。また、学生の「やってみたい」を実現させることで、結果として地域と学生をつながられることが EBETSUto の活動の面白いところです。壁画アートやフリーマーケットなど、さまざまな活動が地域の方から喜ばれ、地域と学生がつながっていていると感じています。

また、EBETSUto を卒業したメンバーがコーディネーターとして関わる事例もあり、次の世代につながっていく活動であると思います。



EBETSUto コーディネーター
なかやま けんと
中山 懸斗 さん

ジモ×ガク



酪農学園大学 3年生
渡辺 智美さん

札幌学院大学 大学院 1年生
佐藤 智貴さん

大学生が地域・地元で

学び、活躍する

「ジモ×ガク」は、市内の大学生が、ボランティア活動や企業訪問などに参加し、多様な立場の方とのコミュニケーションや地域との関わりなどを通して、さまざまな経験が得られるように支援している事業です。

工場見学や市内探索、ワークショップの参加、スノーフェスティバルなどのイベントの運営補助、小中学生の学習サポートなど、幅広い活動があります。



▲ジモ×ガク HP

これまでに10回以上ジモ×ガクの活動に参加しているという、佐藤智貴さんと渡辺智美さんから話を伺いました。

参加したきっかけは？

佐藤 コロナ禍で地域や人の関わりが少なかったのも、何か地域と関わることがしたいと思い、インターネットで検索し、ジモ×ガクを見つけ

て参加しました。

渡辺 私は友達に誘われて、ブックストリートのお手伝いに参加しました。とても楽しかったのも、ほかに、環境広場や小学生の牧場体験のお手伝い、中学生の学習サポートなど、月1回くらいのペースで参加しています。

ジモ×ガクの魅力は？

佐藤 普段関わることの少ない他の大学の学生と交流できることがジモ×ガクの魅力です。同じ志を持った人と話をしたり、勉強したりすることができます。また、参加したワークショップでは、学生以外にもさまざまな立場の人と一緒に、江別や地域のことを考える機会になりました。

もともと海外に興味があったので、「世界市民の集い」の運営補助に参加しました。市内在住の海外からの移住者と関わることもできる貴重な機会となりました。ジモ×ガクは自分の興味がある内容を選べるのも魅力の一つです。

渡辺 ジモ×ガクの一番の魅力は、人の輪が広がることです。私は、絵を描くことが好きで、ジモ×ガクを通して出会った人から、看板を描いてほしいと依頼されたり、美術部の活動と地域をつなげることでできたりと、人の輪が広がり、活動も増えました。

参加した後、意識の変化はありましたか？

佐藤 参加する前も、海外に関する仕事やサービス業に興味がありました。ジモ×ガクに参加し、地域と関わる中で、海外からの移住者と地域の関わり方などに興味を持ちました。こういった経験を通して、地域のために働きたいと考えるようになりました。

渡辺 私は獣医師を目指している、ジモ×ガクに参加してからは、自分の知識を生かしながら、地域に役立つことがしたいと考えるようになりました。

活動の中で「私もこんな風になりたい」と思える大人の方と出会うことができ、ただ働くだけではなく、地域猫のことや飼主同士の交流の場を企画するといった将来像を持つようになりました。



男女共同参画社会基本法と江別市男女共同参画を推進するための条例に基づいて策定される「第3次江別市男女共同参画基本計画」は、市が男女共同参画社会の実現に向け、総合的・計画的に施策を推進するための指針です。

「えべつ未来づくりビジョン（第7次江別市総合計画）」を推進するための個別計画として位置付けられており、基本方針1～4は女性活躍推進法の規定に基づく市町村推進計画（女性活躍推進計画）としても位置付けています。

計画の構成

女性 活 躍 推 進 計 画	【基本方針1】男女平等・共同参画社会と多様性を認め合う社会の実現に向けた意識づくり
	【基本方針2】政策や方針決定過程への女性の参画の拡大と促進
	【基本方針3】働く人たちの男女共同参画及び仕事と生活の調和の推進
	【基本方針4】子育てや介護等、家庭生活における男女共同参画の推進
	【基本方針5】あらゆる暴力根絶の取組
	【基本方針6】生涯にわたる男女の健康支援
	【基本方針7】男女共同参画の視点に立った防災・災害復興体制の整備

男女共同参画の実現に向けた取り組みは、広範多岐にわたることから、7つの基本方針を掲げるとともに、特に力を入れる項目「重点項目」を3つ掲げています。

【重点項目1】

男女平等・共同参画社会と多様性を認め合う社会の実現に向けた意識づくり

【重点項目2】

働く女性のための環境整備

【重点項目3】

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた環境整備

計画の詳細は、4月から市ホームページのほか、次の場所でも公表予定です。

【閲覧が可能な場所】
市役所本庁舎1階情報公開コーナー、議会図書室、水道庁舎、保健センター、市役所大森出張所、情報図書館、市民会館、公民館、住区会館

▽数値目標として新たに「市職員における男性の育児休業の取得状況」を設定しました

▽「ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた環境整備」とした重点項目3を新設しました

▽持続可能な開発目標（SDGs）の視点を踏まえた取り組みを推進します

▽「ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた環境整備」とした重点項目3を新設しました

現行計画との違い

▽現行の計画の考え方を継承しながらも、現在・これからの社会情勢を見据えた内容へと加筆修正を行いました

詳細

市民生活課

☎ 381-11124

4月から始まります 第3次江別市 男女共同参画基本計画

協働のまちづくり

Part28

詳細

市民生活課

☎ 381-1124

スカイランタン®を江別の文化に

若年層の会員で構成されているNPO法人とれいすは、社会貢献活動の企画や支援、企業や学生との交流を通じ、新たな人脈形成や地域活性化のためにごみ拾いや子ども縁日の開催、スポーツ大会の開催と幅広く活動しています。

中でも、「上を向くきっかけとなつてほしい」という思いから始まったスカイランタン®は、“誰か”と一緒に短冊に願い事を書き、空へ飛ばす、“誰か”と一緒に参加できるイベントで、一つの文化として江別に根付かせることができるよう活動しています。

活動のお問い合わせ：NPO法人とれいす ☎ 080-1871-7535（天井）

Eメール info@npotrace.com

ホームページ▶▶▶



協働のまちづくり活動
支援事業補助金

プレゼンテーション

支援事業に応募した市民活動団体が、まちの活性化や課題解決に向けた事業について公開プレゼンテーションを行います。直接会場にお越しください。

【日時】3/16(土)13:00～(予定)

【場所】市民交流施設
「ぶらっと」

【詳細】市民生活課 ☎ 381-1124

子どもの医療費助成を拡大します

子育て世帯の負担軽減のため、4月1日診療分から子ども医療費助成の対象を拡大し、新たに小学4年生から中学3年生までの通院医療費の一部を助成します。

【詳細】医療助成課

☎ 381-1403

【受給者証の交付】

▼小学3年生（現在）

すでに「子ども医療費助成受給者証」をお持ちの方は、3月中旬に新しい受給者証を郵送します。

※審査の結果、受給資格に該当しなかった場合は、その旨を通知します

※申請や必要書類の提出が遅れた場合は、3月中旬の郵送に間に合わない場合があります

▼小学4～中学2年生（現在）

令和5年12月18日までに申請し、審査の結果、受給

令和6年4月診療分からの子ども医療費助成【一部負担金】

世帯区分	通院	入院	指定訪問看護
未就学児	課税	初診時一部負担金	
	非課税		
小学1～3年生	課税	1割負担	初診時一部負担金
	非課税	初診時一部負担金	
小学4～6年生	課税	1割負担	初診時一部負担金
	非課税	初診時一部負担金	
中学生	課税	1割負担	1割負担
	非課税	初診時一部負担金	初診時一部負担金

※太線で囲っている部分が、新たに助成の対象となる医療費
初診時一部負担金：初診にかかる負担金（医科580円、歯科510円）
1割負担：総医療費の1割（上限あり）

【申請を忘れていた場合】
期限は過ぎていますが、現在も受け付けていますので、早急に申請してください。左の二次元コードからオンライン申請ができます。

※オンライン申請ができない場合は、医療助成課（☎ 381-1403）にお問い合わせください



3月は自殺対策強化月間です

あなたのこころ、健康ですか？

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

世界保健機関（WHO）の報告では、自殺した方の90%が何らかのこころの病気にかかっていたとされています。こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。まずは、こころの健康状態をチェックし、症状が続く場合は、専門機関に相談しましょう。

こころの健康チェックリスト

- ☐ 気分が沈む、憂うつ
- ☐ イライラする、怒りっぽい
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 他人の視線が気になる
- ☐ 食欲がない
- ☐ なかなか寝付けけない
- ☐ ミスや物忘れが増えた
- ☐ 何をしても元気が出ない



相談先などは、公共施設に設置しているピンクのカードをご覧ください▶▶▶



相談先やこころの健康に関する情報はこちら▶▶▶



こころのセルフケアが必要です

ストレスは誰もが日常的に感じているものです。適度にコントロールする方法を身につけましょう。

こころのセルフケアの方法

▼ 規則正しい生活

- ・バランスのとれた食事
- ・良質な睡眠
- ・体を動かす習慣
- ・過度な飲酒をしない

▼ 考え方を変える

- ・自分は自分、他人は他人としてみる
- ・自分の頑張りを褒めてみる
- ・失敗しても挽回できるとしてみる

▼ 相談する

「自分で何とかしなきゃ」「相談してもどうせ変わらない」と思わず、誰かに話してみる

新生活の 手続きは お早めに

【詳細】 戸籍住民課 ☎ 381-1020

市役所本庁舎のほか、以下の窓口でも
手続きができます

住民登録の異動・証明書発行

市大麻出張所 平日 8:45～17:15
(大麻中町 26-4 ☎ 382-4855)

大麻出張所で可能な手続き

住民登録の異動、各種証明書の発行（住民票の写し、印鑑登録証明書、印鑑登録、戸籍の証明書）、戸籍の届出、税務に関する証明書の発行

証明書発行のみ

証明交付窓口 平日 8:45～17:15 ※

- 水道庁舎内証明交付窓口（荻ヶ岡 1-4）
- 市民交流施設証明交付窓口
(東野幌本町 6-43)
※ 市民交流施設のみ平日 9:00～17:15
- 豊幌地区センター証明交付窓口
(豊幌 686-10)

取得可能な証明書など ※住所の異動は対象外
住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍の証明書（豊幌では取り扱いません）、税務に関する証明書

夜間証明交付窓口

火・木 17:15～20:00

【毎週火曜日】… 祝日を除く

- 市民交流施設証明交付窓口
(東野幌本町 6-43)

【毎週木曜日】… 祝日を除く

- 市役所本庁舎戸籍住民課（高砂町 6）

取得可能な証明書など ※住所の異動は対象外
住民票の写し、印鑑登録申請、印鑑登録証明書、戸籍の証明書

※ 証明交付窓口では広域交付による住民票は取得できません。広域交付による戸籍の証明書は市役所本庁舎戸籍住民課でのみ取得できます

● **窓口が混み合います**
3・4月には新生活を始める方が多く、引っ越しに伴う手続きで窓口が大変混雑します。手続き終了までに、長時間お待ちいただく場合がありますので、下の窓口混雑予想カレンダーを参考に、時間に余裕を持ってお越しください。

● 混雑回避のポイント

【住民登録の異動届出】

市役所本庁舎のほか、市大麻出張所でも受け付けています。転出手続きは、郵送での届出も可能です。また、電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方は、オンラインで転出届を提出することもできます。

【各種証明書の発行】

市大麻出張所や市内3か所の証明交付窓口で取得することができます。また、マイナンバーカードや住民基本台帳カードをお持ちの方は、コンビニなどの店舗で各種証明書を取得することもできます。

3月・4月の窓口混雑予想カレンダー

3月	日	月	火	水	木	金	土
8:45～	3/10	11	12	13	14	15	16
13:00～							
15:30～							
8:45～	3/17	18	19	20	21	22	23
13:00～							
15:30～							
8:45～	3/24	25	26	27	28	29	30
13:00～							
15:30～							

😊 それほど混雑しません

😊 少し混雑します

😐 混雑します

😞 とても混雑します

ホームページから
番号札の呼び出し状況を
確認できます

以下の URL または
二次元コードから
確認できます。

<https://i-ban.com/ebetsu/>

※ このカレンダーは例年の
状況から予想しています。
天候などの状況により変わる
場合もあります

※ 特に4月1日は窓口が終
日、大変混雑することが予
想されます。また、混雑時
は手続き終了までに数時間
程度お待ちいただく場合が
あります

4月	日	月	火	水	木	金	土
8:45～	3/31	4/1	2	3	4	5	6
13:00～							
15:30～							
8:45～	4/7	8	9	10	11	12	13
13:00～							
15:30～							

転出とともに 必要な手続き

【印鑑登録証】

印鑑登録証（カード）を戸籍住民課（☎ 381-1020）へお返しください。

【水道・下水道】

引っ越しする1週間ほど前に、水道部営業センター（☎ 385-4987）へ転居先をご連絡ください。

【各種医療費の受給者証】

子ども・ひとり親家庭・重度心身障がい者の各種医療費受給者証を医療助成課（☎ 381-1403）へお返しください。
※ 引越先の市町村で医療助成の申請をする際、所得課税証明書（課税年度の1月1日現在、住民登録のある市町村で発行）が必要な場合があります。引越先の市町村の担当窓口にお問い合わせください。

【各種保険証】

国民健康保険被保険者証を国保年金課（☎ 381-1028）、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証を医療助成課（☎ 381-1403）へお返しください。

【標識が江別市の原付バイク（125cc 以下）、小型特殊自動車】

「標識（ナンバープレート）」と「標識交付証明書」をお持ちの上、市民税課（☎ 381-1012）で廃車手続きをしてください。引っ越し先の市町村での登録に必要な「廃車申告受理証明書」をお渡しします。

【① 4 輪軽自動車、 ② 2 輪バイク(125cc超)】

転出に伴い車両の定置場所が市外になる場合は、登録変更の手続きが必要です。市役所では手続きできませんので、以下へご連絡ください。

①の連絡先：全国軽自動車協会連合会札幌地区事務取扱所 ☎ 768-3955

②の連絡先：北海道運輸局札幌運輸支局 ☎ 050-5540-2001

【公立小中学校の転校】

現在の学校から、新しい学校での転校手続きに必要な「在学証明書」と「教科用図書給与証明書」の交付を受けてください。

【詳細】 学校教育課 ☎ 381-1058

▼ **窓口での届出**
必要なもの
本人確認書類、マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード、委任状（本人と別世帯の代理人の方が届け出る場合）
▼ **受付窓口**
市役所本庁舎戸籍住民課
市大森出張所
▼ **受付時間**
平日 8 時 45 分 ～ 17 時 15 分

▼ **郵送での届出**
次の必要なものを戸籍住民課へ送付してください。様式は市ホームページや各証明交付窓口に用意しています。
▼ **必要なもの**
転出証明書郵送請求書（郵送による転出届）、本人確認書類のコピー、返信用封筒（宛先を記入し、切手を貼付したもの）、お持ちの方はマイナンバーカード（表面）または住民基本台帳カードのコピー
▼ **郵送先**
〒067-8674 高砂町 6
江別市役所戸籍住民課 宛



▲市HP

市外へのお引越は
転出手続きをお忘れなく



マイナンバーカードをお持ちの方は オンラインで転出届を提出できます

マイナポータルから、オンラインで転出の届出ができます。このサービスを利用すると、転出の手続きで、市役所への来庁が原則不要となります。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内で引っ越しをする方が利用できます。

※ マイナポータルを通じて転出の届出をした方も、転入先の市町村の窓口で転入届などの手続きが必要です



詳細は、以下のホームページまたは二次元コードからご確認ください。

https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service/



各種証明書のみ請求される方はご利用ください！ 証明書等コンビニ交付サービス

マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードをお持ちの方は、コンビニなどの店舗で住民票の写しなどの各種証明書を取得できます。

各種証明書のみ請求される方は、コンビニ交付サービスを利用すると待ち時間が無く取得できます。

※ マイナンバーカードは有効な利用者証明用電子証明書が搭載されたもの、住民基本台帳カードはコンビニ利用申請をしているものが必要です
詳細は右の二次元コードから



ご協力ください 引越「しー」みの処理

【詳細】

廃棄物対策課指導係
☎ 383-4217



ごみステーションに出すときは
少量に分けて

引越などでも多量のごみを一度に出すと、ごみステーションからごみがあふれ、近所に迷惑がかかりますので、少量に分けて出してください。

一度にごみステーションに出せるごみの量は、1世帯でおおむね120ℓまでです。

●一度に処理をする場合

「燃やせるごみ」と「燃やせないごみ」に分別し、環境クリーンセンター（八幡122 ☎ 391-0422）に搬入してください。

・市内の家庭から出たごみに限ります

・危険ごみは持ち込めません
・指定ごみ袋やごみ処理券、大型ごみ処理シールは使えません
・袋を使う場合は、中身の見える袋に入れてください
・市内在住が確認できるもの（免許証など）が必要です

【受入日時】月～土曜日の9時～12時、13時～16時 ※日曜日、1月1日～3日は休み

【処理手数料】10kgにつき150円 ※現金払いのみ
なお、引越シーズンは大変混雑します。

●自分で持ち込めない場合

江別リサイクル事業協同組合（☎ 385-7124）に依頼してください（有料）。

ごみの出し方は「分別の手引き」で確認し、それでもわからない場合は、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。

学習机など リユースにご協力ください

大型ごみとして出される学習机・スキー・スノーボードの中で、まだ使えるものをWebサイト「地元の掲示板ジモティー」を活用して必要な方にお渡ししています。ご協力いただける方は、大型ごみ処理シールに「リ」と書いて出してください。※リユース品として提供いただく場合も、ごみ処理手数料は必要です
【詳細】 廃棄物対策課減量推進係 ☎ 383-4211



事前にご連絡を ごみステーションの設置と移動

ごみステーションは10戸前後で利用することを基準としています。設置や移動をする場合は、近隣の皆さんで話し合った後に「市と協議」が必要です。設置できない場所がありますので、必ず事前にご連絡ください。特に「ごみボックス」の設置は、購入前に必ずご相談ください。

4戸以上のアパート、マンションなどの共同住宅には、その敷地内に専用のごみステーションを設置することが義務付けられています。設置場所や容量などについては事前に相談と地域自治会への説明をお願いします。

※共同住宅専用ごみステーションは入居者用です。承諾を得ている場合を除き、入居者以外は使用できません



【詳細】 廃棄物対策課指導係 ☎ 383-4217

指定ごみ袋を無償で交付します

福祉・子育て支援の一環で、使用済み紙おむつ処理の負担軽減を目的として無償で指定ごみ袋を交付しています。令和6年10月1日から使用済み紙おむつの無料収集を開始予定のため、令和6年9月分までの交付です。申請先や市HPで配布の申請書と必要書類をご提出ください。

【交付枚数】20ℓの指定ごみ袋を1カ月に10枚（③④の2人以上世帯は月15枚）。※引換券を交付します

【対象者】

①在宅で常時紙おむつを使用し、次のいずれかに該当する方

- ・要介護4または5の認定を受けている
- ・要介護3の認定を受け、医師の証明書の提出がある
- ・「障害者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための法律」に基づく日常生活用具給付事業で紙おむつの給付を受けている
- ・身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている
- ・療育手帳Aまたは精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている
- ・脳性まひなどによる運動機能障害で身体障害者手帳の交付を受けている2歳児

②2歳未満の乳幼児（申請書を市が受理した月分から令和6年9月分まで、もしくはそれまでに1歳11カ月になる月までの分を一括交付）

③生活保護法の規定により生活扶助を受けている方

④中国残留邦人等支援法に基づく支援給付を受けている方

※事業施設に入所、入院している方は対象外 ①②は重複して申請不可 ③④は紙おむつの使用は不問

【申請先】郵送 廃棄物対策課 〒067-0051 工栄町14-3

直接 廃棄物対策課、介護保険課、障がい福祉課、子育て支援課、保護課、市大麻出張所

【詳細】 廃棄物対策課庶務係 ☎ 383-4217



詳細はこちら▲

いつまでも健康に笑顔で過ごすために

食生活を見直し、生活習慣病を予防しましょう



Ebetsu Vegetable Life

市では「江別市民の食と健康に関する実態調査」を酪農学園大学と協働で実施しました。調査回答（20歳以上1,143人）の分析から、健康維持のための6つのポイントを紹介します。（結果の詳細は、市HPまたは右の二次元コードからご確認ください）[\[詳細\]](#) 健康推進室 健康推進担当 ☎ 381-1044



① もっと野菜を食べましょう！

～目標は1日350g以上～

市民の1日平均摂取量は232g（国の目標量の3分の2）で、8割以上の方が野菜不足です。生活習慣病の予防には、野菜をしっかり食べることが大切です。高血圧や糖尿病を予防し、血管を守る効果が期待できます。

簡単☆野菜レシピ



野菜を手軽に食べられるレシピを紹介しています。

POINT

野菜料理は1日5皿が目標。今よりプラス2皿を心がけて。（1皿約70g。トマト中1/2個程度）食事の際、野菜から食べ始める「ベジファースト」は血糖値の急上昇を防ぐ効果があります。

② 食塩の取り過ぎに注意！

日本人の食事摂取基準を大きく上回る食塩量を取っています。年代が高くなるほど摂取量が多い傾向です。塩分の取りすぎは高血圧や動脈硬化の原因となります。健康のために薄味・減塩を心がけましょう。

POINT

カップ麺などのインスタント食品、加工食品、スナック菓子は食べる量に気をつけて。麺類のスープは残し、減塩しょう油など調味料を工夫しましょう。

③ 肥満傾向の男性が増加！

～肥満を改善しましょう～

成人男性の肥満が増えており、3人に1人を占めます。肥満により生活習慣病やがんにかかるリスクが高まります。栄養バランスや食べ方に気を付けて運動の習慣をつくり肥満を予防・改善しましょう。

※肥満=BMI:体重(kg)÷身長(m)²が25以上

POINT

体内時計が整うと、食事から取ったエネルギーが燃焼しやすくなるため、生活リズムを整えましょう。「朝食を食べる」「昼食は多めでもOK、夕食は控えめに」など食べ方の見直しを。

④ バランスの良い食事が大切！

～やせ傾向の高齢女性が増加～

65歳以上の女性の4人に1人が、やせ傾向（BMI20以下）です。やせ傾向の女性は5年前より1割増えています。食欲がなくなり、急激に体重が減ることで低栄養状態となることもあります。

1日3食、栄養バランス良く食べましょう。

POINT

毎日、いろいろな種類の食品を食べましょう。特に魚・肉などのたんぱく質やビタミン・カルシウムは大切です。意識して食べて、丈夫な筋肉や骨をつくりましょう。

⑤ 朝食を食べる習慣は大切！

～朝食を食べない人が増加～

3人に1人が週に2回以上朝食を食べていません。若い年代ほど、食べない人が多いです。

朝食は1日をスタートするための重要な活力源。学習や仕事の能率が上がります。また、食べないことにより肥満や生活習慣病のリスクが高まります。忙しくても朝食を食べるよう心がけましょう。

POINT

若い頃から「朝食を食べる習慣」を。まずは10分早起きして、おにぎり1個、バナナやヨーグルトなど簡単なものから。遅い時間の夕食や食後のお菓子・飲酒は控えめにしましょう。

⑥ 飲酒は、ほどほどに！

～中高年男性の飲酒量が多い傾向～

1日あたりの純アルコール量が、男性40g、女性20g以上になると、アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患・がんなどの病気のリスクが高まります。（5%のビール500ml、または14%の日本酒・ワイン180mlで純アルコール20g）

男性では50～60歳代の約3割、70歳以上の約2割が、この量を超えた飲酒をしています。お酒はほどほどに、適量を楽しみましょう。

POINT

「あらかじめ飲む量を決める」「休肝日を作る」「空腹での飲酒は控える」などの工夫をしましょう。

栄誉をたたえて 青少年スポーツ賞・文化賞など

スポーツ賞

全国規模のスポーツ大会などで3位
 以内または通算2年以上入賞、全国
 記録の更新

【個人】



すずき さくら
 大麻中3年

第40回全日本武術太極拳選手権大会女子
 槍術 第3位【武術太極拳】



はたけやま 畠山 このみ
 立命館慶祥高2年

燃ゆる感動かごしま国体
 特別国民体育大会陸上競
 技少年少女A 300mハー
 ドル第2位【陸上】



たにうら なつき
 谷浦 夏希
 江別高1年

第40回全日本武術太極拳選手権大会女子
 ジュニア太極拳3 第
 1位【武術太極拳】



たにふじ そうや
 谷藤 蒼矢
 江別高1年

第40回全日本武術太極拳選手権大会男子
 南刀 第1位【武術太極拳】



立命館慶祥高校
 男子400mリレーチーム
 令和5年度全国高等学校総合体育大会
 陸上競技大会兼秩父宮賜杯第76回
 全国高等学校陸上競技対校選手権大会
 男子4×100mリレー 第2位【陸上】



とわの森三愛高校
 女子ソフトテニス部
 第57回全日本私立高等学校選抜ソフト
 テニス大会 女子の部団体戦
 第3位【ソフトテニス】

【団体】



さいとう わかな
 齊藤 羽奏
 対雁小1年

第23回全日本少年少女
 空手道選手権大会1年
 女子形 第3位【空手道】



さくらい すばる
 櫻井 崇晴
 大麻中3年

燃ゆる感動かごしま国体特
 別国民体育大会武術太極拳
 競技少年男子ジュニア太極
 拳2 第1位【武術太極拳】

齋藤 遥 立命館慶祥高1年
 増川 海斗 立命館慶祥高2年
 福村 優大 立命館慶祥高2年
 杉山 晏菜 立命館慶祥高3年
 神田 琉杏 立命館慶祥高3年
 小川 蒼生 立命館慶祥高3年

関野 妃奈 とわの森三愛高1年
 藤井 悠菜 とわの森三愛高3年
 藤堂 悠菜 とわの森三愛高3年

木原 真樹 とわの森三愛高3年
 宇都 太智 とわの森三愛高3年
 高橋 果鈴 とわの森三愛高3年
 長南 理大 とわの森三愛高3年
 太田 遥来 とわの森三愛高3年

【ソフトテニス】

スポーツ奨励賞個人

スポーツ奨励賞

全道規模のスポーツ大会などで1位



立命館慶祥高校
 男子1600mリレーチーム

令和5年度全国高等学校総合体育大会
 陸上競技大会兼秩父宮賜杯第76回全
 国高等学校陸上競技対校選手権大会
 男子4×400mリレー 2年連続入賞
 (R4 第7位 R5 第4位)【陸上】

【詳細】

生涯学習課 ☎ 381381
 スポーツ課 ☎ 1061

守っていますか？

ペットの飼育マナー

【詳細】 市民生活課市民活動係 ☎ 381-1094

犬を飼うときには

散歩中や外飼いの犬は鎖やリードでつなぎ、周囲の人や犬自身の安全を確保しましょう。散歩などに連れていく際は必ず2メートル以内のリードを付けましょう。また、散歩の際のふん尿の処理は飼い主が責任を持って行ってください。

市内で放れている犬は保護します。逃げ出さないよう、首輪や鎖の点検をお願いします。また、首輪には鑑札や名札をつけましょう。

猫を飼うときには

病気の感染や不慮の事故を防ぐため、猫は室内で飼育しましょう。また、野良猫に餌を与えつづけることは、飼い主と同じ責任を負うことになります。飼うことができないなら、無責任な餌やりはやめましょう。

犬を飼ったら登録を！

新しく犬を飼ったときや他市町村から犬を連れて転入してきたときは、登録が必要です。

●新しく犬を飼うとき

対象：生後91日以上の子犬 登録手数料：3,000円
 登録場所：市民生活課（市役所本庁舎西棟2階）、市内動物病院

●転入してきたとき

届出場所：市民生活課
 必要なもの：他市町村での登録が確認できるもの
 ※市内での転居や飼い主が変わった場合は市民生活課までご連絡ください

狂犬病予防注射

1年に1回の予防注射が義務付けられています。動物病院で必ず予防注射を受けさせましょう。市外の動物病院で予防注射を受けた場合は、市民生活課または市内動物病院で注射済票の交付手続きをしてください。

【ビーチバレーボール】

松枝 花笑 札幌東高2年

大味 こころ 札幌北斗高2年

【新体操】

小野 暁月 大麻中3年

住出 康晟 中央小5年

【水泳】

玉村 陽葵 大麻中3年

西村 実紗 大麻中3年

【体操】

森 龍我 大麻中1年

【武術太極拳】

森 龍我 大麻中1年

【ソフトボール】

とわの森三愛高校 ソフトボール部

【体操】

とわの森三愛高校 体操競技部

【バドミントン】

とわの森三愛高校 バドミントン部

【陸上】

立命館慶祥高校 女子400mリレー

【卓球】

中央中学校 女子卓球部

【バレーボール】

江別選抜

江別中央ジュニアバレーボールス

ポーツ少年団「江別中央ガッツ」

【サッカー】

KEE CLUB FIELD SU-12

【ドッジボール】

元江別レッド・ソルジャー

江東ベルファースト

神風クレインズ Jr

文化賞

全国規模の各種コンクールなどで3位以内または通算2年以上入賞



立命館慶祥高校
女子囲碁・将棋部

第47回全国高等学校総合文化祭兼
第59回全国高等学校将棋選手権大会
女子団体 準優勝【将棋】

文化奨励賞

全道規模のコンクールなどで1位

文化奨励賞 個人

【作文】

高畠 孝太郎 立命館慶祥中2年

【小説】

佐々木 希 立命館慶祥高1年

【弁論】

坂本 真望 立命館慶祥高1年

西海 理心 立命館慶祥中3年

【競技かるた】

佐藤 志乃 立命館慶祥高2年

三浦 和 立命館慶祥高2年

三浦 和 立命館慶祥高2年

田端 夏帆 立命館慶祥中3年

植田 風香 立命館慶祥中3年

寺町 果歩 立命館慶祥中3年

文化奨励賞 団体

【競技かるた】

立命館慶祥高校 競技かるた部

教育委員会賞

全道規模の大会・コンクールなどで2位3位

〈スポーツ〉【個人】長岡蓮之介（江別第一中3年）【新体操】杉浦光人（江別第一中3年）【剣道】伊藤悠大（野幌中3年）【陸上】奥野あゆみ（大麻中2年）【武術太極拳】櫻井琴花（大麻中2年）【武術太極拳】中川原朱南（大麻中2年）【武術太極拳】浅野由輝（大麻小6年）【武術太極拳】齊藤由依（対雁小3年）【空手道】佐藤智春（野幌小4年）【新体操】刈金優都（東野幌小5年）【武術太極拳】木村彩音（東野幌小3年）【ソフトテニス】酒井美夕菜（中央小3年）【ソフトテニス】浅野龍ノ介（野幌若葉小6年）【武術太極拳】井上奏太（上江別小1年）【卓球】江別第二中 女子バスケットボール部【バスケットボール】江別第二中 バレーボール部【バレーボール】大麻・中央・新篠津中 野球部【軟式野球】中央中 女子ソフトテニス部【ソフトテニス】中央中 男子バレーボール部【バレーボール】北海道新体操クラブ江別【新体操】Sieg R G クラブ【新体操】LITTLE SONIC【ドッジボール】神風クレインズ【ドッジボール】江別中央ジュニアバレーボールスポーツ少年団「江別中央ジャンプ」【バレーボール】
〈文化〉【個人】滝陽之心（江別第二小2年）【発明工夫】長土居準暉（江別第一小3年）【珠算】佐々木希（立命館慶祥高1年）【競技かるた】村上絢紀（立命館慶祥高1年）【競技かるた】山戸寧々（立命館慶祥中3年）【競技かるた】吉村友莉香（立命館慶祥中2年）【競技かるた】江別太小学校合唱団【合唱】野幌中 吹奏楽部【吹奏楽】立命館慶祥高 男子囲碁・将棋部【将棋】立命館慶祥中 囲碁・将棋部【将棋】

野生動物との接し方Q & A

【詳細】環境課環境保全係（自然環境担当） ☎ 381-1046



弱った鳥を見つけたときは？

ケガや病気で弱っている動物を捕食して命をつなぐ動物もいます。自然の営みの一部なので、そっとしておいてください。



野生動物に餌をやっても良いですか？

野生動物は、餌付けに頼るようになると、自然の中で生きる力を維持するのが難しくなります。また、餌付けによってたくさんの鳥などが集まると、感染症のリスクを高めたり、周囲に糞害が発生する恐れもあるため、法律で規制されているわけではありませんが、好ましくありません。



近所にカラスやキツネが出没するので駆除してもらうにはどうすれば？

カラスやキツネは、ごみステーションや家庭菜園を荒らして生ごみなどの味を覚えると、頻繁に市街地に出没するようになり、人間とのトラブルが増えます。しかし、野生動物は法律により保護されており、市街地ではわなや銃が使えないため駆除する手段はありません。

野生動物とのトラブルを減らすためには、ごみステーションや家庭菜園、屋外で飼うペットの飼場など、野生動物が寄り付く原因となる場所の管理を徹底しましょう。

