

## 日々の活動がしたい方に

### 「高齢者クラブ」紹介情報誌

詳細：江別市高齢者クラブ連合会  
☎385-1247



市内に約 60 のクラブがあり、運動や趣味などのサークル活動やボランティア活動をしているほか、新年会、忘年会、月例会などを通じて親睦を深めています。

### 「通いの場」情報誌

詳細：江別市社会福祉協議会  
☎385-1234



地域の方々が近くの集会所や公民館などに集まり、体操・趣味・学びなどの様々な活動を行っています。また、地域の交流の場にもなっています。

### 江別市シルバー人材センター

詳細：江別市シルバー人材センター  
☎384-3771



個人、企業などから引き受けた臨時的で短期的な就業・社会奉仕活動を、60 歳以上の登録会員の中から選んで提供し、内容に応じて配分金を支払います。

### さわやかサービス

詳細：江別市在宅福祉サービス公社  
☎802-5004



有償ボランティアとして登録している「協力会員」が、日常生活で援助を必要としている「利用会員」の方々に、有償で家事援助などのサービスを提供しています。

## 江別市に転入した高齢者の方々へ

# えべつ生活便利ガイド

皆さんは江別市での生活に慣れましたか？

このガイドでは、高齢者の方々の生活に役立つ情報などをお知らせしています。

これからの生活に、ぜひご利用ください。

詳細：市介護保険課

☎381-1067



▲江別のレンガ建造物の象徴であるガラス工芸館(野幌代々木町 53)

## 高齢者に関する相談先

### 江別市地域包括支援センター

詳細：市介護保険課

☎381-1067



本人、家族、地域住民から高齢者に関する総合相談を受け付けています。また、虐待などの権利擁護、介護予防や自立した生活を送るための支援も行っています。

## けんしんを受けたい方に

### けんしんだより

詳細：市保健センター

☎385-5252



江別市民の方は、低額もしくは無料で年に一度、けんしんを受けることができます。毎年のけんしんをきっかけに、普段の生活をチェックしましょう。

## 自治会のことなら

### 江別市自治会連絡協議会

詳細:市市民生活課  
☎381-1018



自治会の一覧、自連協のお知らせ、市から送付する自治会回覧をデータで閲覧できます。また、自治会加入申し込みフォームから申し込み手続きが行えます。

## 読書が好きな方に

### 江別市情報図書館

詳細:江別市情報図書館  
☎384-0202



野幌に本館、江別と大麻に分館があるほか、豊幌小学校と江別太小学校の図書館を地域に開放しています。また、本他に視聴覚資料もあります。

## 運動がしたい方に

### E-リズム・元気アップ体操

詳細:市介護保険課  
☎381-1067



音楽に合わせて運動ができるよう作成した「E-リズム シニアのらくらくイス編」、リハビリテーション専門職が考案した「元気アップ体操」の動画を配信しています。

### 江別市スポーツ振興財団

詳細:江別市スポーツ振興財団  
☎384-5001



市内の体育館やプールなどの施設や、スポーツ教室・スポーツイベントの情報をお知らせしています。予約制で健康・トレーニング指導相談や体力測定もしています。

## 江別の情報が知りたい方に

### (一社)えべつ観光協会

詳細:(一社)えべつ観光協会  
☎807-8650



「食べる」「買う」「観る」「体験する」ことができる市内の観光情報のほか、観光モデルコースなども掲載。市内イベント情報も発信しています。

### 江別市 LINE 公式アカウント

詳細:市広報広聴課  
☎381-1009



除雪の作業予定、排雪の作業状況、ごみ収集日当日のお知らせなどを選んで受け取れます。また、チャット方式で欲しい情報をいつでも簡単に調べられます。

## 学びたい方に

### 江別市介護予防教室 「シニアの元気アップ講座」

詳細:市介護保険課  
☎381-1067



経験豊かな専門職の講師が、食事や運動、口腔ケア、生活上の心構えなどをお知らせします。いつまでも自分らしい生活を維持するための秘訣を学びましょう！

### 蒼樹大学

詳細:市生涯学習課  
☎381-1062



いきがい作りや地域社会に貢献できる人材の育成を目的に、身近なテーマを取り上げた講演や選択制の専攻講座での学習をしています。(募集期間 3月～4月上旬)