

# 広報 EBETSU えべつ

あなたとまちをつなぐ

## 目次

- 2 地元で活躍する ジモ×ガク
- 4 新生活の手続きはお早めに
- 6 ご協力ください 引っ越しごみの処理 ほか
- 7 こころの健康、守っていますか ほか
- 8 青少年文化賞・スポーツ賞など
- 9 交流イベント in ココルクえべつ ほか

2025

3

vol.1025

## バナナボートで ラフティング!



えべつスノーフェスティバルでは、バナナボートでのスノーラフティングや江別のれんがと薪を使ったたき火などの体験ブースが設置され、来場者は寒さに負けず冬を楽しんでいました。(2月1日撮影)

高校時代から地域のお祭り運営のボランティアをしていて、大学でも同じような活動をしたと思い、ジモ×ガクに参加しました。

活動を通じて、話すときに「どうしたら心を開いて安心してもらえるか」を意識するようになりました。国際交流イベントに参加した時は、年齢や性別、国籍もバラバラな人たちが参加しているなか、困っていて不安そうな人と積極的にコミュニケーションを取り、困り事を一緒に解決しました。

私は動物看護師を目指しています。このジモ×ガクでの経験を生かして、飼い主さんに寄り添うことができる看護師になりたいです。

卒業を機に地元の山形県に帰ろうと思っているのですが、看護師になってもイベントなどのお手伝いを続けていきたいです。



酪農学園大学 3年

かとう あい  
加藤 愛さん

今の私のために  
そして未来の私のために

仲間と一緒に参加して  
地元の魅力を再発見

北翔大学短期大学部 1年

きのした あき  
木下 明希さん



ジモ×ガクとは、江別市にある4大学の学生に、江別市および近郊7都市で行われる地域活動への参加を呼びかけ、学生と地域をマッチングする取り組みで、600人を超える学生が登録しています。

学生たちは、どんなきっかけでジモ×ガクの活動に参加したのか、地域の人と交流することでどんなことを感じているのか、活動に参加する大学生の声を聞いてみましょう。

(詳細) 企画課 ☎ 381 - 1015

学校説明会でジモ×ガクの活動を知り、大学で専攻している保育の分野に関連した活動の募集があったので参加しました。今では友達を誘ってイベントの運営にも積極的に参加しています。

ハロウィンイベントに参加した時は、多くの子どもたちとふれあうだけでなく、他大学の参加者とも仲良くなることができました。別のボランティアにも一緒に参加するようになり、つながりの輪が広がっていくのを感じます。

私は江別市出身なのですが、市内でこんなにたくさんイベントが開催されていて、こんなに多くの方が地元のために頑張っていることを、ジモ×ガクに参加するまで知りませんでした。将来は地元である江別で保育士として働き、地元に貢献していくのもいいなと思うようになりました。



札幌学院大学 3年  
くわばら けんたろう  
桑原 健太郎さん

自分のために、地元のために  
どんどん江別が好きになる

地域とのつながりが深まる、  
ボランティアが好き

北海道情報大学 3年  
わたなべ のりひろ  
渡邊 紀大さん



2年生の時に自分の大学生活を振り返って、アルバイト以外に力を入れたことがないのではないかと思います、「これを頑張った！」と胸を張って言えることを見つけたくてジモ×ガクの活動に参加しました。

活動に参加すると決めたものの、私は人見知りな性格なので、初対面の人とイベント運営などをすることに不安を感じていました。しかし、何度か活動の中で地域の人と話すうちに、少しずつ人見知りを克服でき、自分の成長を感じることができました。他にもブックストリートのお手伝いをして、本を読む習慣が付くなど、私生活が充実したと感じています。

今は札幌に住んでいるのですが、今後は江別に住んでみたいと思えるほど、地域の人との素敵なつながりができました。

## 地元で活躍する



◀◀ジモ×ガクの活動はこちら

中学生の頃からボランティア活動に参加しています。自分の行動が人のためになっていることがうれしくて、大学生になっても続けたいと思っていましたところ、部活動紹介でジモ×ガクを知りました。ボランティアが好きなので、大学のボランティアサークルでも活動しています。

地域の方と一緒に活動できることがジモ×ガクの魅力だと思います。私は江別市以外の地域活動にも積極的に参加しています。普段行くことがない場所で、その場所でしか出会えない人との交流や、その地域ならではの良さを肌で感じるすることができます。

ジモ×ガクでもサークルでも、自分の活動が誰かのためになっていることに、とてもやりがいを感じています。

# 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 (萩ヶ岡 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・夜間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

引越しをする方は、住民登録の異動の届出が必要です。この届出は、国民健康保険や国民年金、選挙人名簿への登録などに関わる大切な手続きです。また、「マイナンバーカード」「住民基本台帳カード」の住所変更の届出も忘れずにしてください。

## 窓口が混み合います

3・4月は新生活を始める方が多く、引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もありますので、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に、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。

### ● 各種証明書の取得

市大麻出張所や市内3カ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～	3/9	10	11	12	13	14	15
13:00～							
15:30～							
8:45～	3/16	17	18	19	20	21	22
13:00～							
15:30～							
8:45～	3/23	24	25	26	27	28	29
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

※ 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(火)は窓口が終日、大変混雑することが予想されます。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～	3/30	3/31	4/1	2	3	4	5
13:00～							
15:30～							
8:45～	4/6	7	8	9	10	11	12
13:00～							
15:30～							

ホームページから  
窓口の呼び出し状況を  
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/>



## 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2~3日前に、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または資格確認書を国保年金課(☎ 381-1028)、後期高齢者医療被保険者証または資格確認書、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事務所 ☎ 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

市外へのお引越は

転出手続きをお忘れなく



進学や就職、転勤などによる転出の届出は、予定日の2週間前からできます。

#### 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  
市大麻出張所

##### ▼ 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HPや各証明交付窓口にて用意しています。



▲市HP

##### ▼ 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

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。

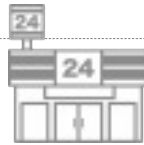
電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内で引っ越しをする方が利用できます。

※ 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、以下の市HPまたは右の二次元コードからご確認ください。

[https://www.digital.go.jp/policies/moving\\_onestop\\_service/](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なしで取得できます。

※ 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 引越シーズンごみの処理

【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

引越しなどで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、4人1世帯でおおむね120ℓまでです。

●ごみを処理場へ持ち込む場合

「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

5600）にお問い合わせください。

【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

（免許証など）が必要です

【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」を確認し、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-）

## 危険ごみは区分ごとに！

区分ごとに透明な袋に入れてください。  
【スプレー・ガスカセット缶】、【水銀を含む温度計・体温計、乾電池、ライター、小型充電式電池、モバイルバッテリー】、【蛍光管】 ※蛍光管は購入時の箱に入れるか、新聞紙などで包んでください

## 不燃ごみを 市内全域で 臨時収集します



引越シーズンに合わせ、通常は月1回の不燃ごみの収集を、3月のみ月2回に増やします。

通常の収集日に加え、3月29日（土）に市内全域で不燃ごみの収集を行います。8時45分までにごみステーションに出してください。

【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市への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



## 学習機などの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機・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



## 浄化槽設置補助金の受け付け

【対象者】

- ① 下水道の整備がされていない地域に居住し、専用住宅に新たに合併処理浄化槽を設置する方
- ② ①に該当し、既存単独処理浄化槽または汲み取り便槽の撤去も同時に行う方
- ③ ①②に該当し、宅内配管工事も同時に行う方  
※市税を滞納しておらず、翌年3月末日に工事が完了し、使用を開始する①～③の方、先着10基程度

【申込方法】4月1日（火）から市内浄化槽設置業者や市HPで配布している申込書を廃棄物対策課（工栄町14-3）に持参して申し込み（平日9時～17時）

【詳細】廃棄物対策課 庶務係 ☎ 383-4217



3月は自殺対策強化月間です

# こころの健康、守っていますか




春は卒業・退職や入学・就職、引っ越しなどライフイベントが多い季節です。環境の変化によって心が疲れたり、揺れ動いたりするのは自然なことです。こんな時こそ自分を優しくいたわり、こころの健康を守りましょう。

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

## ●積極的に休もう

睡眠不足の状態だと、うつ病の発症率が上昇するといわれています。良質な睡眠を得るためには、睡眠の量と質のどちらも重要です。下の表は、国が作成した「ぐっすりガイド」をまとめたものです。

	適正な睡眠時間（量）	睡眠休養感（質）	良い睡眠のためのポイント
子ども	小学生 9～12時間	朝、目が覚めた時に、休めた感覚がある 	① 部屋はできるだけ暗くする ② 就寝1～2時間前に入浴し、身体を温める ③ 日中に太陽の光を浴びる ④ カフェインやお酒、たばこの付き合い方に気を付ける
	中高生 8～10時間		
成人	6～8時間程度 (6時間以上を目安)		
高齢者	寝床で過ごす時間が8時間を超えない		

詳しくはこちらから



## ●相談しよう

こころが辛いときは、誰かに話すだけでも楽になることがあります。家族や友人、同僚などに相談してみませんか。身近な人に相談しにくい場合は、相談機関が多数ありますので、活用してみてください。



### Point 周囲の人の変化に気付こう

周囲の人に普段と違う様子があったら、声をかけてみましょう。周囲に頼れる人がいると感じるだけでもストレスは軽減されるといわれています。

<周囲の人が気づきやすい変化>

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや忘れ物が増えた
- 体に不自然な傷がある



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

Part40

【詳細】市民生活課 ☎ 381-1124

### 介護者やヤングケアラーのための相談場所

一般社団法人北海道ケアラーズでは、介護などの家族ケアをしているケアラーの方々の孤立や孤独を防止し、寄り添う居場所づくりのために、主に次の取り組みを行っています。

#### ●相談サポートセンター

ヤングケアラーの相談に特化した公的な相談機関で、24時間365日、電話やメール、SNSなどで相談が可能です。

#### ●ケアラーズカフェ

年代問わず、ケアラーにとって安心できる居場所として月2回開設しています。毎週土曜日と日曜日の午前中には、Zoomを活用したオンラインカフェも行っています。春からはLINE相談も開始する予定です。

【問い合わせ先】一般社団法人北海道ケアラーズ ☎ 080-4136-4129 (加藤) ✉ katoyorozuya@gmail.com



# 青少年文化賞・ スポーツ賞など

【詳細】

生涯学習課  
☎ 381-1060  
スポーツ課  
☎ 381-1061

## 文化賞

全国規模のコンクールなどで3位以内または通算2年以上入賞



すずき ゆうか  
鈴木 優花

(立命館慶祥高3年)  
第39回全国高等学校文芸  
コンクール 随筆部門  
優秀賞【随筆】

## スポーツ賞

全国規模の大会などで3位以内または通算2年以上入賞、全国記録の更新



あさの ゆうき  
浅野 由輝

2024年第32回JOCジュニア  
オリンピックカップ武術  
太極拳大会 男子南刀B  
第1位【武術太極拳】



おかべ りんたろう  
岡部 凜太郎

令和5年度全国中学校体育  
大会 第61回全国中学校ス  
キー大会 男子スペシャル  
ジャンプ 第3位【スキー】

## 文化奨励賞

全道規模のコンクールなどで1位

【絵画】  
出口 明日架 (江別高3年)

【電子オルガン】  
有塚 史織 (中央小5年)

【小説】  
郷 瑛太 (立命館慶祥高3年)

【珠算】  
長土居 隼暉 (江別第一小4年)

【写真】  
野辺 桜雪 (大麻高2年)

【競技かるた】  
高橋 絢春 (立命館慶祥中3年)

【酒井 美佳 (立命館慶祥中2年)

【清原 由妃乃 (立命館慶祥中2年)

【立命館慶祥高 競技かるた部

立命館慶祥中 競技かるた部

【管弦楽】  
とわの森三愛高

音楽部・吹奏楽部

## スポーツ奨励賞

全道規模の大会などで1位

【ソフトテニス】  
永田 侑也 (とわの森三愛高3年)

【岩城 啓太 (とわの森三愛高2年)

【佐藤 光駿 (とわの森三愛高3年)

【宮崎 航和 (とわの森三愛高2年)

【佐藤 光駿 (とわの森三愛高3年)

【佐藤 諒 (とわの森三愛高2年)

【佐々木 南帆 (とわの森三愛高2年)

【関 心那 (とわの森三愛高2年)

【川田 泰成 (江別第一中3年)

【村田 剣斗 (江別第一中3年)

【とわの森三愛高

男子ソフトテニス部

【とわの森三愛高

女子ソフトテニス部

【バドミントン】

【原田 夏帆 (とわの森三愛高3年)

【篠原 泉輝 (札幌龍谷学園高1年)

【菊池 叶愛 (札幌静修高2年)

【とわの森三愛高

バドミントン部

【体操競技】

【大嶋 希斉 (とわの森三愛高1年)

【とわの森三愛高 体操競技部

【陸上】

【丸山 莉菜 (立命館慶祥高2年)

【岩佐 夏葵 (立命館慶祥高2年)

【武田 慶永 (立命館慶祥高2年)

【新体操】

【池田 百花 (野幌中2年)

【Sieger GクラブAチーム

【スポーツチャンバラ】

【増田 健太 (野幌小6年)

【小林寺拳法】

【笹原 鉄馬 (東野幌小4年)

【卓球】

【井上 奏太 (上江別小2年)

【中央中 卓球部女子

ソフトボール部

【とわの森三愛高

ソフトボール部

## 教育委員会賞 (スポーツ)

全道規模の大会などで2位3位

伊勢谷 颯空 (大麻東中3年)【陸上】/ 原 梨花 (東野幌小6年)

【新体操】/ 大沼 純也 (東野幌小6年)【陸上】/ 赤坂 響 (い

ずみ野小6年)【ソフトテニス】/ 大久保 海里 (中央小6年)【ソ

フトテニス】/ 上田 しの (大麻泉小6年)【ソフトテニス】/

太田 恵愛 (大麻西小4年)【バドミントン】/ 須田 結愛羽 (大

麻西小4年)【バドミントン】【陸上】/ 梅原 莉央 (大麻東小4年)

【バドミントン】/ 高井 みなみ (江別太小1年)【トライアス

ロン】/ 江別第二中 バスケットボール部【バスケットボール】/ 中央中 女子ソフトテニス部【ソフトテニス】/ 中

央中 女子バドミントン部【バドミントン】/ Sieg R.G

クラブDチーム【新体操】/ 神風クレインズ【ドッジボー

ル】/ SONIC【ドッジボール】/ 大麻泉ラモーズバレーボー

ル少年団【バレーボール】



## 教育委員会賞 (文化)

全道規模のコンクールなどで2位3位

布施 亜子 (大麻西小1年)【ピアノ】/ 熊田 拓也 (立命館慶祥高3年)【小説】

【長土居 菜菜 (江別第一小3年)【珠算】/ 本間 そら (立命館慶祥中2年)【競

技かるた】/ 上村 菜乃果 (立命館慶祥中2年)【競技かるた】/ 立命館慶祥

高 女子囲碁・将棋部【将棋】/ 立命館慶祥中 囲碁・将棋部【将棋】



多世代が交流できるイベントがたくさん

# 交流イベント in ココルクえべつ

江別版「生涯活躍のまち」構想に基づく拠点施設のココルクえべつでは、年齢や障がいの有無に関わらず、多様な人が交流する「共生のまち」の実現に向けてさまざまなイベントを開催しています。

イベントへの参加や拠点施設でのボランティア活動などを通じて、地域や人とのつながりを感じてみませんか。

〔詳細〕 ココルクえべつ事務局 ☎ 807-7260 / 政策推進課 ☎ 381-1033

## ● 主な開催イベント

### あそびの会 in ココルクえべつ

電車のおもちゃやボールプールなどの大きなおもちゃで遊べます。子どもだけでも参加できます。

〔日時〕 第1日曜日 13:00～15:30



### ココカフェ (多世代交流サロン)

赤ちゃんからお年寄りまで幅広い世代が集まり、会話などを楽しむ場です。飲み物も用意しています。

〔日時〕 第2火曜日 10:00～12:00



### おもひで祭り(おもひで写真展)

懐かしい音楽や遊びに触れ、昭和にタイムスリップしたかのような懐かしさを感じられるイベントです。

〔日時〕 6、8、9月開催予定



### もったいないんでない会

読まなくなった絵本を交換する「えほんのぼくりっこ」やサイズアウトした子ども服の交換会を開催します。

〔日時〕 8、12、2月開催予定



上記以外にもココルクえべつにある交流農園を活用したイベントや、会議室の一般開放など、地域交流促進のための取り組みを行っています。各イベントの開催日時や詳細は、広報えべつ、市HP、ココルクえべつのInstagram(右の二次元コード)などでお知らせしています。



## 第1期開催 スポーツ教室 受講者募集

4/15(火)～17(木) 申し込み

受講希望の方は4体育施設で申込用紙を提出してください。(電話申込不可)

※定員数のみ記載の教室は16歳以上が対象。詳細はスポーツ振興財団にお問い合わせください

〔詳細〕 スポーツ振興財団 ☎ 384-5001

### 市民体育館 (野幌町 9)

親子健康教室 (20組)  
木曜日 10:00～/2・3歳児と保護者

幼児運動教室 (20名)  
木曜日 15:00～/4・5歳児

女性のためのスポーツ教室(40名)  
月曜日 10:00～/16歳以上の女性

レクリエーションスポーツ教室(40名)  
金曜日 13:30～/60歳以上

65歳からの健康教室 (各60名)  
火・水・金曜日 10:00～

ヨガ教室 (40名) 火曜日 14:00～

簡単ダンスエクササイズ教室(35名)  
水曜日 16:30～

エクササイズ教室 (35名)

木曜日 10:00～

ボクシングエアロ教室 (35名)  
金曜日 16:30～

小学生運動教室 (各30名)  
火曜日 15:45～/小学1・2年生  
水曜日 15:45～/小学3・4年生

### 大麻体育館 (大麻中町 26-17)

65歳からの健康教室 (各60名)  
水・金曜日 10:00～

ピラティス教室 (35名)  
月曜日 9:30～

体調改善教室 (40名)  
月曜日 11:00～

背骨コンディショニング教室(35名)  
火曜日 10:00～

ステップエクササイズ教室 (40名)  
木曜日 10:00～

ラテンエアロ教室 (30名)  
木曜日 19:00～

簡単ダンスエクササイズ教室(30名)  
金曜日 10:00～

### 青年センター (緑町西 2丁目 11)

65歳からの健康教室 (60名)  
火曜日 10:00～

水中ウォーキング教室 (40名)  
月曜日 15:30～

ストレッチ&体幹トレーニング教室(30名)  
月曜日 18:00～

水中コンディショニング教室(40名)  
水曜日 19:00～

ヨガ教室 (30名)  
木曜日 11:00～

小学生水泳教室  
月曜日 17:15～/小学1年生 30名  
火曜日 17:15～/小学3・4年生 20名  
木曜日 17:15～/小学2年生 30名

### 東野幌体育館 (東野幌町 28-23)

65歳からの健康教室 (60名)  
木曜日 10:00～

おやじエクササイズ教室 (30名)  
月曜日 19:30～/16歳以上の男性

ピラティス教室 (30名)  
火曜日 10:00～

燃焼! リズム&ダンス教室(30名)  
水曜日 19:00～

ストレッチ&体幹トレーニング教室(30名)  
木曜日 14:00～

ボクシングエアロ教室 (30名)  
木曜日 19:30～

自重トレーニング教室 (30名)  
金曜日 18:00～

