

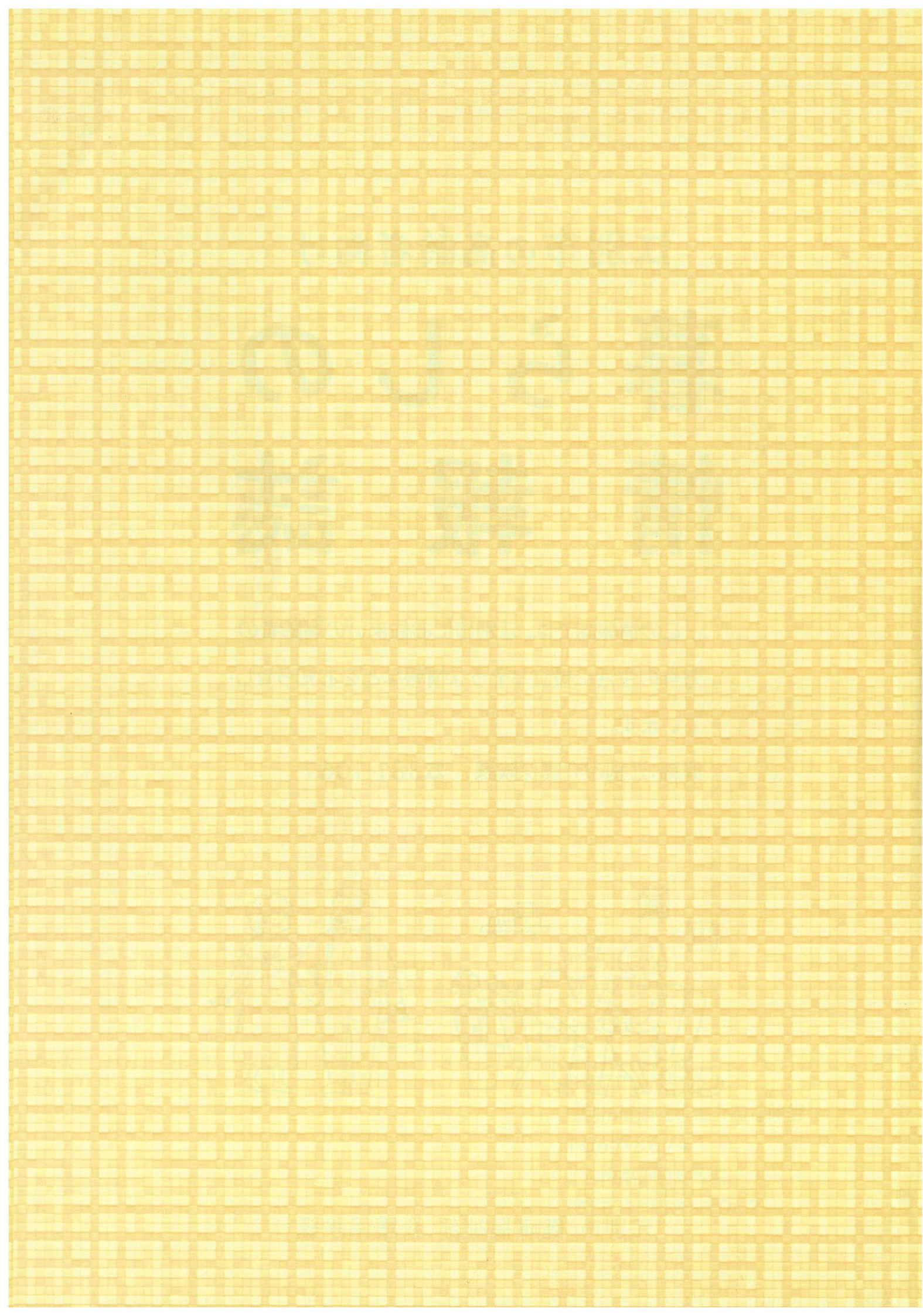
江別市の高齢者向け

暮らしの 情報誌

この情報誌では、江別市にお住まいの高齢者の
方々の生活に役立ちそうな情報などをお知らせし
ています。

詳細：江別市介護保険課 ☎381-1067





も く じ

- P2-3 相談したい方に
- P4-5 学びたい方に
- P6-7 活動したい方に
- P8-9 健康的でいたい方に
- P10-13 困りごとや不安がある方に
- P14-15 情報が欲しい方に
- P16-17 公共施設が知りたい方に



相談したい方に



総合的な相談先

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。

困窮の恐れがあるなら

くらしサポートセンターえべつ

詳細：江別市社会福祉協議会内

☎375-8987



市内にお住まいで、経済的困窮、失業、引きこもりなど生活上問題があり、今後、困窮状態になるおそれのある方の相談を受け付け、自立に向けた支援をしています。

判断能力が不安なら

成年後見支援センター

詳細：江別市社会福祉協議会内
☎375-8988



判断能力が十分でない方の生活や財産が守られるよう、各種手続きを法的に保護・支援をする「成年後見制度」の相談を受け付けています。

日常生活などの相談先

市民相談所

詳細：市本庁舎内
☎381-1021



日常生活で生じる悩みごとや困りごと、相談先が分からないなどの相談、月2回の法律相談（要予約）、月1回の人権相談や行政相談を受け付けています。

健康に関する相談先

保健センター

詳細：市保健センター
☎385-5252



健康診査・健康相談・予防接種、地域の団体を対象とする健康講話、江別オリジナルのリズムエクササイズ「Eーリズム」の体験会などを行っています。

働きたい方の相談先

まちなか仕事プラザ

詳細：まちなか仕事プラザ
☎ 378-6161



市や近郊にお住まいで、市内で働くことを考えている方を応援する場として、市が設置した施設です。個別相談、求人情報収集などができます。

学 び た い 方 に



認知症が学べる

認知症サポーター養成講座

詳細:市介護保険課

☎381-1067



認知症を正しく理解するための講座です。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを一緒に取り組んでみませんか。

生活支援の技術が学べる

高齢者LIFEサポーター研修

詳細:市介護保険課

☎381-1067



「地域での支えあい」「高齢者との接し方や理解」などの座学と、個別の実習などにより、家事援助・コミュニケーション・生活支援の技術などを習得します。

元気を保つコツが学べる

江別市介護予防教室

詳細:市介護保険課
☎381-1067



「いきいき脳活」と「サビない身体」の2つのコースがあり、専門職の講師が、食事や運動、口腔ケア、認知症予防、生活上の心構えなどをお知らせします。

高齢者の大学

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)

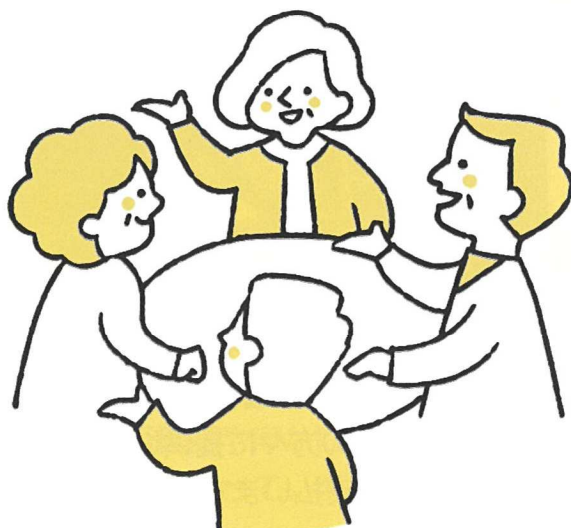
大学の講座を受けられる

えべつ市民カレッジ

詳細:市生涯学習課
☎381-1062



江別市や市内4大学などが市民向けに実施する講座です。身近なテーマから、各大学ならではの専門的な内容など、多種多様な内容を学ぶことができます。



活動したい方に



臨時で短期の仕事なら

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方々に提供し、内容に応じて配分金を支払います。

家事などの手伝いなら

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。

生きがい・仲間づくり

「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。

健康づくりやボランティア

「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

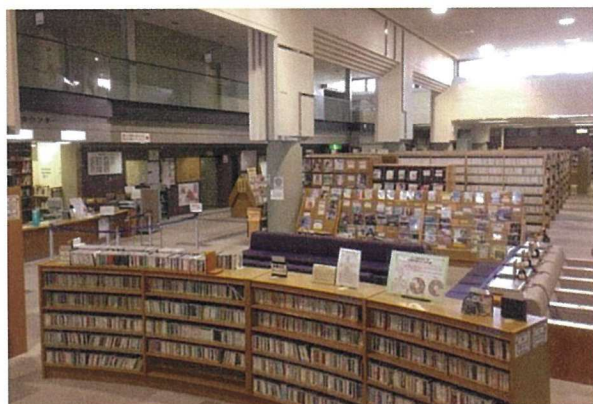


市内に約60のクラブがあり、運動や趣味などのサークル活動やボランティア活動をしているほか、新年会、忘年会、月例会などを通じて親睦を深めています。

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

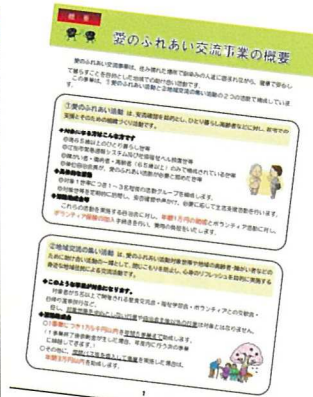
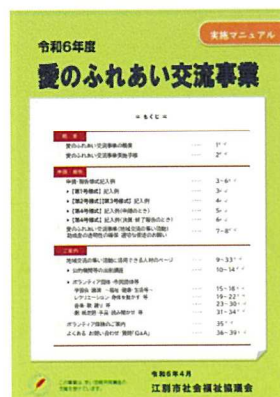


野幌に本館、江別と大麻に分館があるほか、豊幌小学校と江別太小学校の図書館を地域に開放しています。また、本その他に視聴覚資料もあります。

地域の助け合い活動

愛のふれあい交流事業

詳細：江別市社会福祉協議会
☎385-1234



住み慣れた地域で、健康で安心して暮らすことを目的に、自治会主体で定期的な訪問による安否確認や声かけ、必要に応じた生活支援活動を行っています。

健康的でいたい方に



スポーツの情報なら

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。

自宅で体操！

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。

けんしんを受けたいなら

けんしんだより

詳細：市保健センター
☎385-5252



市民の方は、低額か無料で年に一度、がん検診や特定健診・後期高齢者健診などの「けんしん」が受けられます。毎年の「けんしん」で健康状態をチェックしましょう。

体や心の低下を感じたら

フレイル予防リーフレット

詳細：市介護保険課
☎381-1067



筋力や心身の活力が低下して要介護状態に近づいているフレイルを予防するためのポイントや、参考になる情報をまとめたリーフレットです。

銭湯が毎月無料

ふれあい入浴デー

詳細：市介護保険課
☎381-1067



松の湯、東の湯、清美湯を、毎月第4月曜日に、市に在住する65歳以上の高齢者に無料で開放しています。介添えが必要な方は、介添者も無料です。



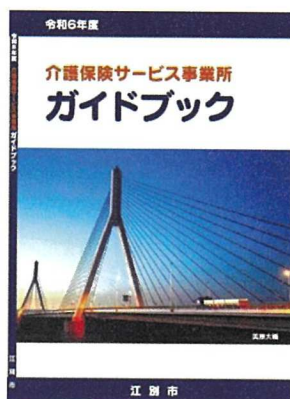
困りごとや不安がある方に



介護事業所を探すなら

介護保険サービス 事業所ガイドブック

詳細:市介護保険課
☎381-1067



介護保険サービスを提供する事業所の所在地、電話番号、サービス内容などの情報を、サービスの種類ごとに掲載しています。

病院を探すなら

医療機関ガイドブック

詳細:健康推進室地域医療担当
☎385-4600



市内医療機関の診療科目、診療受付時間や保険薬局の営業時間などを掲載しています。医療機関や保険薬局を選ぶ際にご活用ください。

施設入居を考えるなら

高齢者向け住まいの情報誌

詳細：市介護保険課
☎381-1067

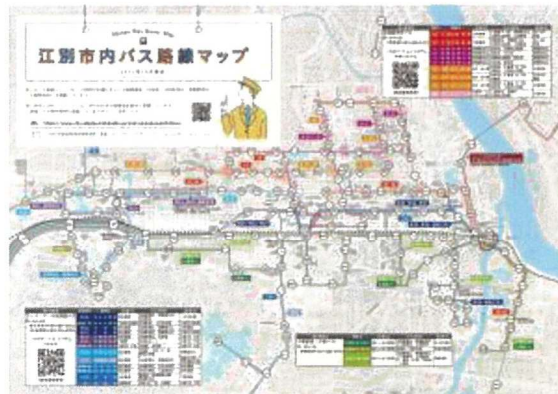


市内のサービス付き高齢者向け住宅や住宅型有料老人ホームなどの住所、電話番号、サービス内容を掲載しています。詳細は直接施設に問い合わせください。

バス路線を確認できる

バス路線マップ

詳細：市政推進課
☎381-1295



市内を運行する3社のバス路線を色分けし、各バス停も掲載しています。全体版、江別駅周辺、野幌駅周辺、大麻駅周辺があります。

雪に困ったら

雪の処理情報誌

詳細：江別市社会福祉協議会
☎385-1234



雪の処理を行う事業所の連絡先や、所要金額、対象地区、可能な作業などを掲載しています。各事業所の詳細な情報は、直接事業所に電話などで問い合わせください。

戸建ての除雪に困ったら

福祉除雪/除雪派遣サービス

詳細：江別市社会福祉協議会
☎385-1234



公道除雪が入った後の玄関前の置雪を置きかえする福祉除雪サービス、玄関から公道までの通路部分を除雪する除雪派遣サービスがあります。

認知症かなと思ったら

江別市版認知症ケアパス

詳細:市介護保険課

☎381-1067



江別市介護保険課

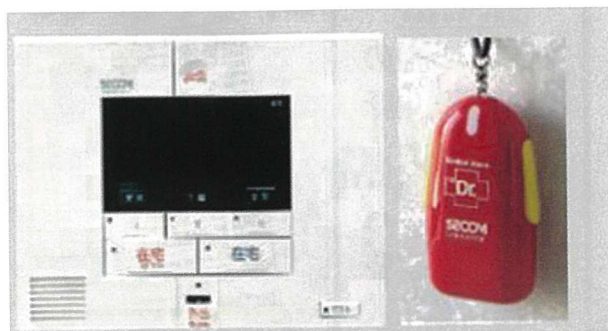
認知症の正しい知識、早期発見・早期受診、認知症の人との接し方、進行に応じた適切な対応、利用できるサービスを掲載した冊子です。

家庭内の事故が不安なら

緊急通報サービス助成制度

詳細:市介護保険課

☎381-1067



緊急時の救急要請や現場への駆けつけ、看護師などによる24時間の相談などが一体となった民間サービスを利用する際の費用の一部を助成します。

身近な相談相手

民生委員

詳細:江別市民生委員児童委員連絡協議会

☎382-8750



生活上のさまざまな心配ごとの相談に応じ、その内容に合わせて必要な支援が受けられるよう地域の専門機関につながります。

スマホの利用が不安

スマホなんでも相談窓口

詳細:市デジタル政策室

☎802-8315



スマホをお持ちの方の操作に関する疑問を解消するための相談窓口です。機種や通信会社に関係なく、予約不要で無料相談ができます。

ごみを出すのに困ったら

ごみサポート収集

詳細：市廃棄物対策課
☎383-4217

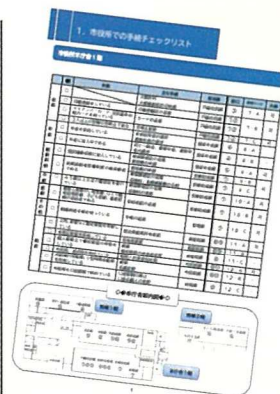


要介護度1以上のみの世帯など、ごみを出すことが困難で、近所の方や親戚、ボランティアの支援が受けられない方のごみを週に1回戸別収集します。

家族が亡くなったら

おくやみハンドブック

詳細：市戸籍住民課
☎381-1020



家族が亡くなった際に必要な年金、健康保険など、主に江別市役所でできる手続きや、チェックリスト、よくある質問をまとめたハンドブックです。

食事にお困りなら

在宅高齢者等給食サービス

詳細：江別市社会福祉協議会
☎385-1234



調理が困難な高齢者などの自宅を定期的に訪問し、夕食のお弁当を手渡します。お弁当は、一般食・糖尿食・透析食があり、ごはんと味噌汁、おかず3~4品です。



情報が欲しい方に



市の情報をLINEで

江別市LINE公式アカウント

詳細:市広報広聴課
☎381-1009



欲しい情報を
選んで受け取れる！

江別市LINE
公式アカウント



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。

市の情報をテレビで

地デジ広報サービス

詳細:市広報広聴課
☎381-1009



テレビで江別市の情報が見れる！

地デジ広報
はじめました。

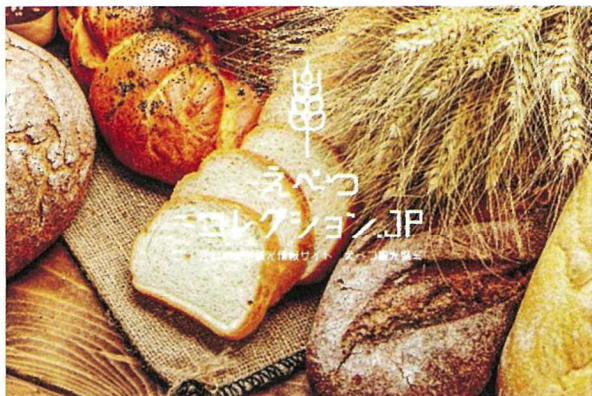


地上デジタル放送対応のテレビ(8チャンネル)で簡単に、市のイベント情報やお知らせをリアルタイムで見ることができます。申し込みも不要です。

市の観光情報なら

(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。

市のイベントを一覧で

市のイベントカレンダー

詳細:市広報広聴課
☎381-1009



◀ 前月へ 2025年8月 次月へ ▶

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

市のイベントや体験教室などを月ごとのカレンダー形式で探すことができます。

各リンク先ではイベントの詳細が確認できます。

自治会のことなら

江別市自治会連絡協議会

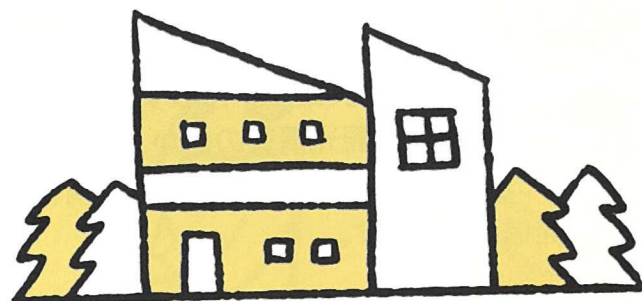
詳細:市市民生活課
☎381-1018



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。



公共施設が知りたい方に



会場探しでお困りなら

自治会館マップ

詳細：市市民生活課

☎381-1018



自治会員以外の方でも、利用できる自治会館があります！

サークル活動や講習会、研修会で会場探しをされている方はぜひご検討ください。

市の施設

市民会館・公民館・住区会館

詳細：市代表電話

☎382-4141



市民会館、公民館、住区会館で行われるイベントや休館情報などの詳細な情報をリンク先で確認できます。

高齢者の専用施設

老人憩の家

詳細:市介護保険課

☎381-1067



趣味やサークル活動などに利用できる高齢者専用の施設です。

利用の際は直接各施設へ申し込んでください。



令和7年2月発行
江別市健康福祉部介護保険課
〒067-8674
江別市高砂町6番地
TEL(011)381-1067