

## 親子であそべるひろば

乳幼児と保護者がお散歩や買い物がてら気軽に寄れるあそびや交流の場です。直接会場へ。  
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の方

## 江別地区



親子健康相談 同日実施

**あさひ** 2/6(金)、3/6(金)  
9:45～11:45

区画整理記念会館

**みはらし** 2/18(水)、3/11(水)  
9:45～11:45

見晴台自治会館

問 子育て支援センターすくすく ☎ 381-1920

子育て支援ルーム  
あそびのひろば  
「グーチョキパーク」  
2/25(水)、  
3/18(水)  
9:30～12:00

えべつなのはな保育園2階

問 えべつなのはな保育園 ☎ 384-4150

**夢つむぎ** 2/3(火)、3/10(火)  
9:45～11:45

江別地域複合型ライフセンター 夢つむぎ

**豊幌** 2/20(金)、3/13(金)  
9:45～11:45

豊幌地区センター

コープ  
「子育てひろば」

毎週火曜日 ※2月はお休み  
10:30～11:30

コープさっぽろ江別店1階

問 コープさっぽろ ☎ 641-5571

**にじいろ** 2/26(木)、3/26(木)  
10:00～12:00

江別元町地区センター

問 子育て支援センターどんぐり

☎ 378-4349

**OTANI** nico-nico salon 毎週月、火曜日  
9:30～11:45

対 0歳～3歳未満のお子さんと保護者  
江別大谷 問 OTANI nico-nico salon  
幼稚園 ☎ 385-2323

## 野幌地区



**子そだてひろば  
「ふわっと」** 2/12(木)、26(木)、  
3/12(木)  
10:00～11:45

介護老人福祉施設 静苑ホーム

問 たすけあいワーカーズふわっと ☎ 381-2393

**野幌** 2/24(火)、3/24(火)  
9:45～11:45

野幌公民館

問 子育て支援センターゆうあい ☎ 384-0332

**ぽかぽか** 2/13(金)、3/13(金)  
9:45～11:45

東野幌体育館

問 子育て支援センターまんまカフェ  
☎ 383-0405

**第二中学校  
ふれあいルームぽっぽ** ※2月、3月は  
お休み

江別第二中学校

問 子育て支援センターすくすく  
☎ 381-1920

親子健康相談 同日実施

**東野幌** 2/19(木)、3/19(木)  
9:45～11:45

野幌鉄南地区センター

問 子育て支援センターわかば  
☎ 385-9550

**きらきらひろば** 毎週月曜日  
(2/23、3/30はお休み)  
10:00～13:30  
(昼食持込み可)

新栄会館 問 子育て支援ワーカーズきらきら  
☎ 090-9527-5465

## 大麻地区



**文京台** 2/5(木)、19(木)  
3/5(木)、19(木)  
9:45～11:45

文京台地区 問 子育て支援センターすくすく  
センター ☎ 381-1920

**あさのわひろば**

2/16(月)、3/16(月)  
9:45～11:45

ココルクえべつ特別養護老人ホーム内

問 子育て支援センターすくすく  
☎ 381-1920

**にこにこ大麻**

2/27(金)、3/27(金)  
9:45～11:45

大麻東地区センター

問 子育て支援センターもりのこ  
☎ 387-8819

**おおあさ**

2/17(火)、3/24(火)  
9:45～11:45

大麻西地区センター

問 子育て支援センターすくすく  
☎ 381-1920

## 多世代交流の場

お子さんから大人まで自由に集えるひろばです。  
小学生もあそべますよ。直接会場へ。

**あそびの会withここからえべつ**

最終日曜日 12:00～14:00

区画整理記念会館

問 えべつあそび場創造プロジェクト  
☎ 090-5221-8738(金子)

**あそびの会inココルクえべつ**

第1日曜日 13:00～15:30

ココルクえべつ 特別養護老人ホーム内

問 えべつあそび場創造プロジェクト  
☎ 090-5221-8738(金子)

**きらきら食育サロン e-たいむ**

2/18(水)、3/18(水) 10:00～12:00

新栄会館 ※大人1回200円

問 子育て支援ワーカーズきらきら  
☎ 090-9527-5465

**多世代交流サロン e-たいむ**

3/30(月) 10:00～12:00

新栄会館 ※大人1回100円

問 子育て支援ワーカーズきらきら  
☎ 090-9527-5465

**多世代交流サロン CoCoカフェ**

2/10(火)、3/10(火) 10:00～12:00

ココルクえべつ 特別養護老人ホーム内

問 子育て支援ワーカーズきらきら  
☎ 090-9527-5465



## 情報図書館

☎ 384-0202



子ども映画会



館内工事に伴う

臨時休館中(3/1(日)まで)  
ため開催予定なし

## おはなし会 [参加される皆さまへ]

参加者がいない場合は中止することがあります。

## おはなし会(本館)

● 3/3(火) 10:30～11:30

おはなし会  
大麻分館(大麻公民館)

● 2/14(土)、28(土) 10:30～11:30

## 赤ちゃん向けおはなし会

● 本館 なし

● 江別分館 2/26(木) 10:30～10:50、11:00～11:20

● 大麻分館 2/7(土) 10:30～11:30

おはなし会  
江別分館(中央公民館)

● 2/5(木)、12(木)、  
3/5(木) 10:30～11:30

● 2/7(土)、14(土)、  
21(土)、28(土) 10:30～11:30

日時 所会場 対 対象・定員 ￥ 料金(掲載がないものは無料)

申込先 問 詳細 メール

HP ホームページ

## マタニティスクールのお知らせ

助産師、栄養士、保健師による妊娠中・産後の生活についての講話と赤ちゃんのお風呂の実習。母子手帳、筆記用具持参。

日 2/24(火) 9:30～12:00 【申込方法】1/27(火)

～2/17(火) に右の二次元コードから申し込み

対 妊婦さん(先着10名)

問 保健センター ☎385-8137



## プレママ・プレパパ向け 「休日おでかけ育児体験」のお知らせ

抱っこやオムツ替え、赤ちゃんのお風呂などの育児体験ができます。  
母子手帳持参。

日 3/1(日) 9:15～/10:30～/13:00～ (45分程度)

【申込方法】2/4(水)～25(水)に右の二次元コード  
から申し込み



対 妊婦さんとご家族 ※お一人での参加も可能(各回6組)

問 保健センター ☎385-8137

## 双子・三つ子などのお子さんと保護者のための さくらんぼひろば

親子で遊んだり、保護者同士の情報交換などができます。直接会場へ。

日 2/12(木)、3/12(木) 9:30～12:00

対 0歳～就学前の双子・三つ子などのお子さんと保護者、  
双子などを妊娠中の方

所 問 子育て支援センターすくすく ☎381-1920

## すくすく土曜ひろば

広いホールや遊具などで自由に遊ぶことができます。直接会場へ。

日 2/14(土) 9:30～12:00

対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の方

所 問 子育て支援センターすくすく ☎381-1920

## 子育て講習会 心肺蘇生法と応急手当を学ぼう!

消防士さんに心肺蘇生法、AEDの使い方や応急手当の方法を学びます。  
いざという時のために、お話を聞いてみませんか？

日 3/3(火) 10:00～11:00

【申込方法】2/17(火)9:30から直接または電話にて(先着8名)

対 0歳～就学前のお子さんとその保護者、妊娠中の方(託児有り)

所 問 子育て支援センターすくすく ☎381-1920

## 重度肢体不自由児者・医療的ケア児親子交流サロン つながるカフェany

重度肢体不自由児者やたんの吸引・人工呼吸器使用など医療的ケアが必要な子どもたちと保護者などが一緒に参加し、気軽に情報交換などができるサロンを毎月第2土曜日に開催します。どなたでも参加可。直接会場へ。

日 2/14(土) 14:00～16:00

所 ココルクえべつ特別養護老人ホーム1階会議室

問 日本介護事業団ココルクえべつ事務局 ☎807-7260



## 妊婦歯科健診・歯科相談・フッ素塗布

歯科医師、歯科衛生士による歯科健診とブラッシング指導が受けられます。  
母子手帳、歯ブラシ・コップ持参、なるべくお茶や水を持参。塗布後30分飲食不可。

日 3/11(水)、23(月)

①妊婦歯科健診 13:00～13:30 (各先着4名)

【申込方法】3/11は3/9(月)までに、

3/23は3/18(水)までに電話申し込み

②歯科相談・フッ素塗布 13:30～15:30 (予約不要)

対 ①妊娠中の方 ②就学前のお子さん

￥ フッ素塗布は800円 ※汚れてもいい服装

所 問 保健センター ☎385-5252

## ぽろっこ土曜ひろば

月1回、土曜日の午前中、遊具で自由に遊べます。直接会場へ。

日 2/7(土)、3/7(土) 9:30～12:00

対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の方

所 問 子育て支援センターぽろっこ ☎389-3006

## 子育て講習会 ベビーマッサージ

ベビーマッサージで、赤ちゃんもママも笑顔になれるほっこりとした癒しのひと時を過ごしてみませんか？ 講師は小松あゆみさん。

日 3/4(水) 10:15～11:15

【申込方法】2/18(水)9:30から直接または電話にて(先着10組)

対 生後2ヶ月～9ヶ月の赤ちゃんと保護者 ※初めての方優先

￥ 500円(オイル代)

所 問 子育て支援センターぽろっこ ☎389-3006

## 交通事故等災害遭児手当

高等学校卒業以前の子どもを養育する世帯で、交通事故や職場の事故などで生計の中心者が亡くなったり、著しい障がいのある状態になった場合に手当てを支給します。3ヶ月以上市内に居住している世帯が対象で、申請時には事故証明・在学証明(高校生のみ)などが必要です。

問 子育て支援課 ☎381-1408

## 令和7年度 認可保育施設の入園 申し込みを受け付けています

日程・申請方法などの詳細はHPをご確認ください。

ご不明な点がありましたら、お問い合わせください。

問 問 子ども育成課 ☎381-1030

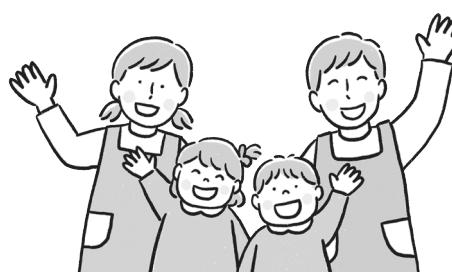


## (2次申請)令和8年度 認可保育施設の入園 申し込みを受け付けています

詳細はHPをご確認ください。

ご不明な点がありましたら、お問い合わせください。

問 問 子ども育成課 ☎381-1030



# EBETSU × イベント

えぼあホールで落語会  
市内在住の素人落語愛好者  
と演芸の公演。出演は極楽  
亭とん暮、えぼあ亭可ん朝、  
盗家小はん、腹話術トス「  
さんと恵子お姉さん。

## ようかん作り講習会

北海道立消費生活センター  
相談支援グループ主幹 田原  
太志さんをお招きし、道内の  
消費者被害の現状について、  
お話しします。えべつ市民力  
レッジ連携講座。

日 2月20日(金) 10時～12時  
所 野幌公民館

●エポック講習会  
ワ  
Wordで地図を描いて  
图形操作には小技が満載。  
楽しく地図を描きましょう。  
日 3月8日(日) 13時～16時  
対 市内在住・在勤・在学で、  
マウス操作と日本語入力がで

【所問】えぼあホール  
【日時】2月23日(月・祝) 14時開演  
【上演】教育大岩見沢校(北海道)  
【会場】教育大岩見沢校(北海道)  
【チケット】えぼあホール  
【料金】387円

定期演奏会 第33回 江別吹奏楽団 演目はA・リード「交響曲 第3番」ほか。 3月1日(日)13時30分開場、14時開演

11日(水祝)17時に料金を添  
えて申し込み(先着12名)  
所問 野幌公民館 ☎ 382-2414  
江別消費者大会  
北海道立消費生活センター  
たはくどうりつしょうひつせいかん

日 3月7日(土) 14時30分 對 小学校高学年以上(先着20名)  
申 2月3日(火)~8日(日)に電話で申し込み(10時~17時)  
間 情報図書館 384-0202

# 公民館



Instagram ▾



札幌学院大学吹奏樂団  
卒業演奏会「響縁」  
日 2月21日(土) 13時30分  
半  
500円  
問 札幌学院大学吹奏樂団事務局  
sguw00@gmail.com

日 2月15日(日) 14時開演  
前売500円、当日800円、小学生無料  
※未就学児は、ご遠慮ください  
各公民館、市民会館、市民活動センター・あいでチケット販売中  
所問 えぽあホール  
387-3120

かんを作り持ち帰ります。  
講師はNPO法人えべつ  
江北まちづくり会 三角晴美  
さん。

申 ￥ 30分 2月25日(水) 10時～12時

2千円 (材料費含む)

2月6日(金) 9時30分～

20日(金)17時に料金を添えて申

情報図書館

認定補聴器専門店・全国補聴器販売店協会会員

新さっぽろ店 札幌本店 江別店 帯広店 函館店

## さくら補聴器センター江別店

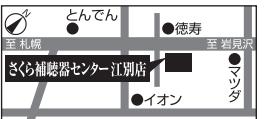
江別市幸町33-6須藤ビル1階

**011-383-4133**

営業時間／9:30～17:30(土曜日は15:00まで)

定休日／日曜・祝日

<http://www.sakura-hochouki.com>



# 睡眠の質を高めてみませんか? スリープアドバイザーによる セミオーダー枕

羽毛ふとんの  
リフオーム  
(丸洗いと200gの足し羽毛)  
無料サービス

完全殺菌 ふとん丸洗い ご自宅まで集配に  
お伺いします

# 岸本ふとん店

大麻東町13-9(13丁目バス停前)

TEL 386-8322

広告

屋根の雪などが道路に落下すると、歩行者や車が巻き込まれたり、通行の妨げになるなど大変危険です。ぜひから屋根の積雪状況を確認し、雪下ろしなどを小まめに行つてください。

問 道路管理課 383-5900

屋根の雪などが道路に落下すると、歩行者や車が巻き込まれたり、通行の妨げになるなど大変危険です。ぜひから屋根の積雪状況を確認し、雪下ろしなどを小まめに行つてください。

問 道路管理課 383-5900

申 2月4日(水)~5日(木)に電話で申し込み(10時~17時)  
問 情報図書館 384-0202  
申 2月6日(金)~10日(火)に電話で申し込み(10時~17時)  
問 情報図書館 384-0202  
申 2月8日(日)から電話か直  
接申し込み

対 市内在住・在勤・在学で、受講日程6日間の全てに参加できる満20歳以上(受講日現在)の方、抽選各8名

**陶器のミニカブトを作ろう!**

粘土を板状に伸ばし、縁を立ち上げてお皿を作ります。

申 2月1日(日)から電話か直  
接申し込み

対 未就学児以上(先着16名)  
申 2月15日(日) 10時~12時  
※10分前までに受け付け

**板作りのお皿を作ろう!**

粘土を板状に伸ばし、縁を立ち上げてお皿を作ります。

問 セラミック 385-1004  
申 2月14日(土)~3月8日(日)  
9時30分~17時(最終入場は16時30分)  
※10分前までに受け付け

**初心者パソコン教室**  
Windows 11を使用  
基本操作、文書作成、表計算、インターネットの入門、電子メールの送受信など。

問 情報図書館 384-0202  
日頃からセラミックアートセンターの工房で、作陶活動に取り組んでいる皆さんが1年間の成果を発表します。

きる方、抽選8名  
申 2月4日(水)~5日(木)に電話で申し込み(10時~17時)  
問 情報図書館 384-0202

**セラミックアートセンター**



**陶芸・絵付け体験**

①陶芸体験(玉作り)か  
②絵付け体験をお選びください。

日 3月8日(日) 10時~12時

※10分前までに受け付け

対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)、①②合計先着20名

￥①800円、②900円(いずれも材料費含む)

申 2月22日(日)から電話か直  
接申し込み

問 セラミック 385-1004

**郷土資料館**

**「ふるさと歴史講座」**

**写真と流行歌でふりかえる  
ありし日の江別市街地**

**一 条丁目四方山話**

川と鉄道による交通の要衝であり、製紙工場と火力発電所によって発展した江別市街地。その変遷を年代にあわせた歌や音楽を流しながら、写真とともに回想します。

講師 龍本英世さん

①「江別の先史時代」

講師 園部真幸さん

②「江別の開拓時代」

講師 忠岡三七海さん

③「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

④「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

⑤「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

⑥「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

⑦「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

⑧「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

⑨「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

⑩「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

⑪「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

⑫「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

⑬「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

⑭「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

⑮「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

⑯「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

⑰「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

⑱「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

⑲「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

⑳「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

㉑「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

㉒「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

㉓「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

㉔「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

㉕「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

㉖「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

㉗「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

㉘「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

㉙「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

㉚「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

㉛「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

㉜「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

㉝「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

㉞「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

㉟「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん

㉟「江別の屯田兵」

講師 忠岡三七海さん

㉟「江別の屯田兵」

講師 龍本英世さん





# EBETSU × おしらせ

## 募集・試験

## 教 育

### 第61回・第62回 まちかど コンサート出演者

応募者多数、ジャンルの重複などの場合は、過去の出演回数などを考慮して選考。希望とは異なる回へ出演をお願いすることもあります。

日 所 6月27日(土)「ミニユニークセンター」、12月5日(土)えぼあホール

対 市内在住または市内で音楽活動をしている個人・団体  
申 各公民館と教育委員会で配布(市HPからも入手可)  
の申込用紙に必要事項を記入し、2月25日(火)までに郵送(必着)、ファックス、メールまたは持参で申し込み。※出演の可否は3月下旬に連絡します。

### 代替教員の登録受付

市内の小中学校で、ケガや病気、出産などにより休んでいる教員の代替教員の登録を受け付けています。登録できるのは、小学校または中学校の教諭の普通免許状をお持ちか、取得見込の方です。登録希望の方は、市販の履歴書(顔写真付き)を学校教育課へ提出してください。

### 物価高対応子育て応援手当

該当する世帯の方に対し、児童手当の支給対象児童1人につき2万円を一度限り支給します。

①令和7年9月分の児童手当受給者(令和7年9月に出生した児童については10月分の児童手当受給者)  
②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生し

## 暮らし

### 入学通知書は届きましたか?

#### ●入学通知書

1月末に、今年の4月に小学校・中学校へ入学するお子さんのいる世帯へ入学通知書を発送しました。入学通知書がまだ届いていない場合は至急ご連絡ください。

#### ●入学説明会

各小中学校では、1月下旬から2月にかけて、入学説明会を開催します。新1年生と保護者は必ず参加してください(学校によっては保護者のみの参加の場合があります)。

対 [小学1年生] 平成31年4月2日から令和2年4月1日までに生まれた方

「中学1年生」平成25年4月2日から平成26年4月1日までに生まれた方

問 学校教育課 ☎ 381-1058  
テ 067-0074 高砂町24-6  
FAX 382-3434  
ebeatsu.g.jp

写真付き)を学校教育課へ提出してください。

#### 〔共通事項〕

就業場所…江別市立小中学校  
試用期間…なし

賃金等…学歴・職歴による  
加入保険…任用形態による

①臨時の任用教員  
内容…長期で休んでいる教員の代替

期間…3ヶ月～1年以内(勤務時間は正規職員と同じ。育児休業代替の場合は、1年以上の場合有)

●②非常勤講師  
内容…ケガや病気などで短期間休んでいる教員の代替など  
期間…2週間～1年以内(勤務時間は週15時間以内)

問 学校教育課 ☎ 381-1058

た児童の父母など  
申 原則申請は不要ですが、  
所属庁から児童手当を受給し  
ている公務員の方、10月1日  
以降に離婚により児童手当の  
申請が必要になつた方などは  
申請が必要です。

申請方法や必要書類などの  
詳細は市HPに掲載します

子育て支援課 ☎ 381-1408

●宅地内の雪を道路に出さない!  
道幅が狭くなり危険です。

自治会排雪時の作業が遅れ、  
その後の実施区域に大きな迷惑になります。

費用が増加し、そのほかの除雪作業に支障が出てしまいます。



無料で体験・見学できます。お気軽にお問い合わせください!

個浴 手作りの昼食

デイサービスセンター

らいふてらす 錦町

生活照應 中程度対応型



利用時間 9時20分～16時35分

定休日 日曜日と年末年始

定員 18名

江別市錦町13-16 詳しくはTEL 381-2611

JITSUGYO 株式会社TM実業 江別市錦町13-16 TMビル ☎ 384-6099

広告

相続・遺言・成年後見・不動産  
会社・法人登記

黒壁健 司法書士事務所

江別市野幌代々木町55-2(学園通沿い)

お気軽に  
ご相談  
下さい

TEL. 011-375-1642

広告







## 市民委員の募集

応募用紙と小論文を郵送・メール・持参もしくはWebフォームで申し込み。詳細は募集要項や市HPをご覧ください。

## 江別市公園のあり方検討委員会

市が管理している公園について、次のことを検討します。

- ①公園と施設の再編・集約化に関するこ
- ②公園整備における民間資金活用に関するこ
- ③公園の管理・運営方法に関するこ

任期…4月下旬～R9/9月下旬

応募資格…市内に在住・在勤・在学する満18歳以上(1/1現在)の方、平日の日中又は夜間に開催する会議(6回程度)に参加可能な方、市が設置する審議会などの委員を3つ以上兼任していない方

募集人数…2名以内

報酬…1回の出席につき6,500円

応募期間…2/3(火)～17(火)(17:15必着)

小論文のテーマ…「公園について思うこと」

募集要項の配布場所…申込先、市役所本庁舎1階 情報公開コーナー、市大麻出張所、水道庁舎、情報図書館、市民会館、各体育館、各公民館、各住区会館、青年センター、市民交流施設「ぶらっと」、都市と農村の交流センター「えみくる」、保健センター、各子育て支援センター、市HP

問 申 都市建設課

〒067-8674 高砂町6番地

☎381-1045

✉ toshikensetu@city.ebetsu.lg.jp

野幌第一地域包括支援センター  
イオンタウン江別2階(野幌町10-1)に移転

野幌第一地域包括支援センターは、1月5日(月)に移転しました。電話番号の変更はありません。  
(☎381-2940)

問 介護保険課 ☎381-1067



に直接予約して  
ください。



めに一緒に学びませんか。講師は北広島ねむりとこころのクリニック院長 三浦淳さん。えべつ市民カレッジ対象

## 事業者向け

## 小規模修繕等契約希望者名簿への登録(新規・更新)

申 2月9日(月)～3月6日(金)

日 3月14日(土) 14時～15時

30分(開場13時30分)



見積り無料!

増改築 金属・窓業系サイディング  
塗装 板金 水廻り

株式会社 **αアルファリフォーム**  
**アルファ塗工部**

0120-10-3232 alpha-reform.com

まずはご相談ください!

捨てる前にご相談を!

お問い合わせ  
使わなくなったものを現金化

ブランド品 金 フラチナ カメラ

お気軽にお問い合わせ下さい 通話無料 0800-800-3501

江別の買取店 出張買取 営業時間 10:00～17:00 月曜定休  
江別市上江別427-1 マルシェ上江別ショッピングセンター内  
大麻東町店 江別市大麻東町55-6 大麻東町商店街内

古物商許可 第101050000802号  
江別市東野幌本町19-22 〒069-0824

広告



# 家族みんなで 生活習慣病予防！

〔詳細〕保健センター ☎ 385-5252



市では「えべつ市民健康づくりプラン21（第3次）」に基づき、子どもの頃から健康への意識を高め、正しい知識を身につけることで、年を重ねても健康に過ごせるよう、市内の全中学校を対象に、生活習慣病予防に関する授業を実施しています。家族みんなで健康的な生活習慣を実践して、生活習慣病を予防しましょう。

## □ 朝食を食べましょう

朝食は、1日をスタートするための重要な活力源となります。朝食を食べないと、1日のリズムをつかさどる「体内時計」が狂い、脳がエネルギー不足になり、学習や仕事の能率が低下します。

さらに、前日の食事から時間が長く空いてしまうため、昼食後に血糖値が急上昇し、肥満や糖尿病のリスクが高くなります。

◎食事は1日3回、主食・主菜・副菜を組み合わせてバランス良く食べましょう



 **Point!** ベジファーストを中心掛けよう

野菜から食べることで血管に優しく、より健康的な食事になります

## 口 たくさん身体を動かしまいしよう

#### ・1日の歩行、運動などの身体活動目標

子ども	60分以上
成人	60分以上 (8,000歩以上)
高齢者	40分以上 (6,000歩以上)

(身体活動・運動ガイド 2023)



今より10分多く身体を動かすと、生活習慣病の発症リスクを減らすと言われています

## □ しっかり眠りましょう

#### ・睡眠時間の目安

小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	寝床にいる時間は8時間以内

(健康づくりのための睡眠ガイド 2023)



## 良い睡眠は良い朝から

質の良い睡眠を取るためにには、朝日を浴びることや、意識して活動的に過ごすことが大切です





## 消費生活相談Q&A

〔詳細〕消費生活センター ☎ 381-1026

### 点検商法にご注意を！

**Q** 「分電盤を無料で点検する」という電話があり、点検に来てもらうことにした。「漏電する可能性があるので分電盤を取り替えた方がいい。すでに少し漏電している」と言われ、火災が心配になり契約をした。しかし、契約書に「大手電力会社とは関係ありません」と書かれているうえ、金額が16万円と高額だったので、契約を解除したい。



**A** 点検の際に、訪問を受けていることから、訪問販売に該当するのでクーリング・オフが適用されます。契約後8日間は無条件で契約を解除できます。早急に解除の手続きをしましょう。

#### トラブル防止のポイント

- ・電話などで点検を持ち掛ける業者を安易に家に上げない
- ・不安をあおられることを言われても、その場で契約をしない
- ・業者の説明は一人で聞かず、家族や身近な人と一緒に聞く
- ・漏電が心配な場合は、電器店など信用できる業者に相談する



## 2月／3月 休日・祝日当番病・医院(救急・急病)

【診療時間】内科・小児科 9:00～17:00 / 外科系 9:00～翌朝9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります)



江別医師会 HP

日 程	内 科・小 児 科	外 科 系
2/1 (日)	□渓和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □あずま子ども家庭クリニック (小児科のみ) 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	□渓和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
8 (日)	■むらかみ内科クリニック (乳児事前連絡必要) 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30～17:00) □ウルトラ内科小児科クリニック (小児科のみ) 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	□渓和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
11 (水・祝)	□おくの内科胃腸科クリニック (内科のみ) 野幌町 26 野幌メディカルビル 4階 ☎ 381-0501 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
15 (日)	□江別谷藤病院 (内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
22 (日)	□江別循環器 (内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 ■江別市立病院 (小児科のみ) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
23 (月・祝)	□北町クリニック (内科のみ) 大麻北町 607-2 ☎ 386-2160 □松尾こどもクリニック (小児科のみ・Web予約のみ) 高砂町 25-11 江別メディカル 3階 ☎ 384-8819	□渓和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
3/1 (日)	□たぐち内科クリニック (内科のみ) 元町 21-12 ☎ 389-7855 □あずま子ども家庭クリニック (小児科のみ) 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	□渓和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

※都合により変更となる場合があります。詳しくは北海道救急医療情報案内センター (☎ 0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699) までお問い合わせいただくか、新聞または江別医師会のHPでご確認ください



- 北海道産婦人科救急電話相談 <さんぶきゅうきゅう>  
☎ 290-3299 (年間全日対応 19:00～翌朝 9:00)
- 北海道小児救急電話相談 <お子さんの急な病気やけが>  
☎ 232-1599 または # 8000 (年間全日対応 19:00～翌朝 8:00)

電話相談

江別市夜間急病センター <内科・小児科> (年中無休)  
診療時間 19:00～翌朝 7:00 (受付 18:30～翌朝 6:30)  
錦町 14-5 ☎ 391-0022  
※発熱感冒症状のある方は、来院前にお電話でご連絡ください

# いちご狩り

## OPEN!!

お問合せ: 090-8705-9318

株式会社 北清 〒067-0022 江別市江別太 684-114

NODO strawberry farm



広告

●一般整備●車検●钣金塗装 (各種保険取扱) ●新車、中古車販売・買取  
心の通う  
サービスが  
モットーの  
お車でお困りの事なら何でもおまかせ!  
**江別協同自動車 株式会社**

全国チェーンの総合メンテナンス専門店  
**アッブル車検江別**  
アッブル車検  
感動車検

車検御予約  
おまちしています

江別市一番町1番地  
国道12号線沿いのローソン左折、市立病院の手前  
お気軽にお電話下さい!!

本社・工場 TEL.382-1100 ★ 車輛販売 TEL.384-2888

広告



## 市内団体

### 国際交流イベント「冬の集い 2026」

国際交流イベントを開催します。バイオリン演奏、フラダンス、留学生の自国紹介、ピニャータ、南京玉すだれ、外国料理の紹介、茶道、クリケット体験ほか。どちらと前の四季の広場では雪像などが見られます。申し込み不要、直接会場へ。日時：2/8(日)13:00～15:00 会場：市民交流施設「ぶらっと」(東野幌本町6-43) 詳細：江別国際センター ☎・FAX 381-1111 主催：江別市国際交流推進協議会

### 第17回 江北ふれあい祭り

屋外ではバナナボートやチューブ滑り、屋内では歌や演奏、ダンスのステージ、豪華景品が当たるbingo大会などの楽しいイベントやおいしいグルメもあります。日時：2/15(日)10:00～15:00 会場：都市と農村の交流センター「えみくる」(美原1445) 詳細：特定非営利活動法人 えべつ江北まちづくり会 ☎ 384-0285

### ピラティス体験会

日時：①2/16(月)14:30～15:30 ②2/27(金)15:30～16:30 会場：市民交流施設「ぶらっと」(東野幌本町6-43) 講師：FTP認定インストラクター相田かおりさん 定員：各15名 参加料：500円 申込・詳細：江別生涯学習インストラクターの会事務局(松山) ☎ 383-5751

## 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

Part50

〔詳細〕市民生活課 ☎ 381-1124

### 自由なスタイルで江別の魅力を発信

「EBETSU SECOND PROJECT」は、江別に「住みたい」「関わりたい」と思えるきっかけになるよう、ネットラジオ「BRICK RADIO」や音楽イベント、SNSなどを通じて、日常の出来事や人の魅力を発信して、地域のつながりを広げる取り組みをしています。今後も江別の良さを市民目線で、面白いことや新しい地元の魅力を、親しみやすい内容で楽しくPRしていきます。

#### 【問い合わせ先】

EBETSU SECOND PROJECT ※XまたはFacebookのDM(ダイレクトメッセージ)で問い合わせてください



未来に向け快適な住環境の整備をお手伝いいたします。  
地元の会社だから安心・低価格施工

住宅周りの外構工事、補修工事、大小に拘らずご相談下さい。  
係員がお伺いして見積り致します。

見積りは無料です。

- アスファルト舗装
- 各種ロードヒーティング
- インターロッキング
- ガレージ・カーポート
- 化粧壇・土留壁
- 黒土入替



見積り無料!!  
お気軽にご相談ください

株式会社 石川舗道 TEL.382-0991  
江別市見晴台97番地の2 FAX 382-0992

広告

## 屋根・外壁リフォーム工事

専門業者の  
私たちにお任せください!!

創業56年 屋根・外壁工事のエキスパート



株式会社 藤原板金 TEL 011-383-1293

江別市江別太686番地10 <http://www.yoiyane.com>

ご相談  
お見積り  
無料!

広告

※このページは各団体から提出された原稿を載せています。詳細は直接各団体にお尋ねください。

料金の記載がないものは、無料です

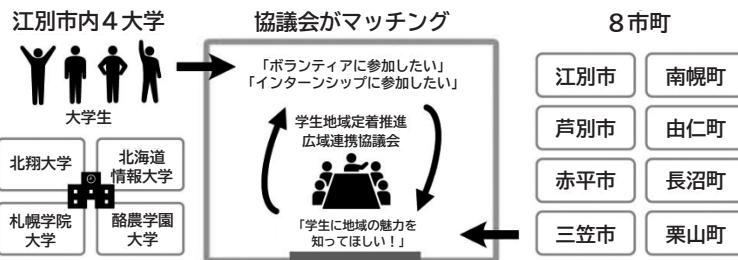
# ジモ×ガク活動レポート

〔詳細〕企画課 ☎ 381-1015

## ジモ×ガクとは？

市内の4つの大学（北翔大学、北海道情報大学、札幌学院大学、酪農学園大学）の学生が、道内8つの自治体（江別市・芦別市・赤平市・三笠市・南幌町・由仁町・長沼町・栗山町）で行われる地域活動に参加しています。

現在、681名の学生がジモ×ガクに登録し、年間100を超える地域活動で活躍しています。



## こんな活動をしています！

学生は、ジモ×ガクの活動を通して、幅広い世代の市民と地域を盛り上げると共に、さまざまな分野で活躍する人と交流することで、将来の働き方の選択肢を広げています。



### えべつ北海鳴子まつり

販売ブースや本部でのアナウンス、YOSAKOIチームのサポートなどをしました。



### 小学生田植え体験

江別市内の小学生の田植え体験の準備や、お米に関するクイズのサポートなどをしました。



### 多世代交流サロン CoCo カフェ

ココルクえべつで毎月開催されているイベントに参加し、子育て世代や高齢者と交流しました。



## インターンシップ・企業見学に協力いただける企業を募集しています

ジモ×ガクでは、地域活動のほか、インターンシップや企業訪問など、学生の知見を広げる活動もしています。現在、市内外の企業40社に協力いただいています。

詳細は、企画課（☎ 381-1015 ☎ daigaku@city.ebetsu.lg.jp）までお問い合わせください。



### 信用第一の不動産取引

**(株)不動産ショップきりん**

FUDOSAN SHOP KIRIN  
江別市幸町27-2 電話 383-4671

広告

ワガママな  
注文住宅  
**きりんの家**

(株)不動産ショップきりん住宅事業部  
江別市幸町27-2 TEL 383-4671



広告



12/9 エブリ EBRI で江別の魅力を発信  
チョークアートをリニューアル

地域おこし協力隊の3名が、冬とクリスマスをモチーフにしたイラストを描き上げました。

12/14 ふたご座流星群の夜  
第2回江別星地巡礼

悪天候で流星群を望むことはできませんでしたが、暖かい屋内で、流星群や星座などのお話を楽しみました。



野幌松並町 10-24 シャレード藤 E棟1階左  
TEL 080-6413-6484  
【営業時間】11:00 ~ 16:00 (売り切れ次第閉店)  
【土日のみ営業】(詳細は右の二次元コードからご確認ください)

パンやスイーツ、お弁当を販売する低糖質、グルテンフリーの専門店。糖質や小麦グルテンを控えたい方へ向けた商品がそろっています。日替わりのお弁当には、地場産の野菜を使ったカラフルなおかずが並び、優しくほつとする味付けが魅力です。雑穀とマンナンライスを使ったご飯は、低カロリーながら食べ応えがあります。遠方からのリピーターも多く、「糖質を抑えつつ、心もお腹も満たされるお弁当を」という店主の思いが込められています。 Instagram ▶

QRコード

人口と世帯 (前月比) 117,761人 (+13) 60,059世帯 (+3) 令和8年1月1日現在

**フリークーポン ローンのおまとめもOK!**  
**ビジネス&ライフ**

●個人事業主・法人役員の方の事業性資金(創業含む)もOK!  
●預金口座をお持ちの方はWEBで手続き完結できます。

**固定金利(保証料込) 年5.8%~14.3%**

※金利は審査のうえ決定

[保証会社]株式会社クレディセゾン

※当金庫及び保証会社の審査結果によっては、ご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。

※商品内容の詳細等については、ホームページをご覧いただくか、右記連絡先にお問い合わせください。

※上記金利は令和8年1月10日現在のものです。期間中でも金利を見直す場合がございます。

**北海道信用金庫**  
HOKKAIDO SHINKIN BANK

江別支店 / 萩ヶ岡1-5 ☎ 385-3111

野幌支店 / 野幌町62-11 ☎ 382-2530

大麻支店 / 大麻東町14-3 ☎ 386-5511

五丁目支店 / 向ヶ丘2-2 ☎ 385-2511

北海道信用金庫テレホンバンク

0120-865-634

<https://www.shinkin.co.jp/hokkaido/>

記事の詳細



市ホームページ  
「フォトグラフえべつ」

まちかど  
SHOT

1/6 災害のない1年を願って  
江別市消防出初め式

市役所前では、愛保育園の園児による防火の誓いや、消防職団員による分列行進、消防車両によるパレードが行われ、市民会館では式典が執り行われました。



1/9 木村 亜美選手が表敬訪問

卓球女子団体戦に出場し、銀メダルを獲得した木村亜美選手が市役所を訪問し、手話による大きな拍手で迎えられました。



1/9 高田 秋さんが一日警察署長に就任

イオン江別店で、特殊詐欺の撲滅や110番の適正利用などを呼びかける啓発活動が行われました。

広告