



## 市内団体

### あかり まちの灯 朗読会

日時：5/13(水) 14:00～15:00 (開場 13:30)  
会場：野幌公民館 2階 研修室 5号 内容：  
壺井栄著『めがねと手袋』山本一力著『ま  
ねき通り十二景』より「菫湯」詳細：朗  
読ボランティアまちの灯(石黒) ☎ 381-  
6160 ※事前予約不要。直接会場へ

### 春の料理教室 おいしいフレンチ トーストはいかが？

日時：5/23(土) 10:00～12:30 場所：野幌公  
民館 定員：先着 15名 講師：管理栄養士  
尾澤典子さん 献立：フレンチトースト、肉  
巻きアスパラ、コーンスープ、サラダ 参加  
料：1,000円、中学生以下 500円、未就学  
児無料 持ち物：エプロン、バンダナ、筆  
記用具 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

### フリーマーケット出店者募集

日時：5/24(日) 9:00～13:00 (雨天中止) 会  
場：市役所正面駐車場(高砂町6) 対象：  
アマチュアに限る 出店料：手持ち出店  
2,000円、車出店 3,000円 申込・詳細：開  
催日の10日前必着で往復はがき、ファク  
ス、メールで申し込み。日本リサイクルネッ  
トワーク・えべつ(高砂町11-10) ☎・FAX  
398-5753 ☒ nrn-ebetsu@wonder.ocn.ne.jp

## 菊花栽培講習会

江別の花「菊」を育ててみませんか？大  
菊・小菊・スプレー菊・ドーム菊などの育  
て方の基礎を教えます。菊の苗2本差し上  
げます。日時：5/24(日) 13:00～ 会場：野  
幌公民館 定員：先着 20名 申込・詳細：  
江別市菊友会事務局(水上) ☎ 090-4879-  
1722

## よし！春だ！自然セミナー

専門家の解説を聞きながら、花が咲き誇  
る河畔林を散策し、河畔林の成り立ちなど  
を学ぶセミナーを行います。日時：5/25(月)  
10:00～11:30 ※弁当付き、雨天決行 場所：  
しのつ河畔林(篠津256) ※JR江別駅から  
タクシーで乗り合い、または現地集合。詳  
しくは財団HPで 定員：先着 20名。結果は、  
はがきで全員に通知 申込・詳細：氏名、年  
齢、住所、電話番号、タクシー利用の有無  
を記入して5/15(金)までに財団HP、メール、  
ファクス、はがきのいずれかで申し込み。  
(公財)草野河畔林トラスト財団 ☎・FAX 381-0550  
☒ kahanrin@kusanosk.co.jp

## 初心者弓道教室

日時：6/2～7/3 毎週火・金曜日 10:00～  
12:00 (全10回) 会場：市民体育館弓道場  
対象：社会人の初心者 定員：先着 8名 受  
講料：6,000円(保険料、教材費含む)

※弓道用具は貸し出し可 申込：申込用紙に  
記入し、市民体育館の窓口にある受付箱へ  
詳細：江別弓道連盟(竹山) ☎ 382-9230

## 公共機関

### 令和8年度自動車税の納期限は 6月1日(月)です

お近くの金融機関、コンビニエンススト  
アなどで納期限までに納めましょう。なお、  
クレジットカード納税、スマホアプリ納税  
も利用できます。詳しくは納税通知書と同  
封のリーフレットをご覧ください。【課税に  
関する問い合わせ】札幌道税事務所自動車  
税部 ☎ 746-1190 ※自動音声でご案内します  
【納税に関する問い合わせ】石狩振興局納  
税課 ☎ 281-7910

### 令和8年度保険料率改定

令和8年3月分(4月納付分)から健康保  
険料率は10.28%(マイナス0.03%ポイント)、  
介護保険料率は1.62%(プラス0.03%ポイン  
ト)となります。詳細：全国健康保険協  
会(協会けんぽ)北海道支部 ☎ 726-0352

## 市民カレッジ

市民カレッジは、市と市内4大学など  
の連携で開催する市民向けの講座です。  
日程や受講料などはHPをご覧ください。詳細：生涯学習課  
☎ 381-1062

※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

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

Part53

【詳細】市民生活課 ☎ 381-1124

## 未来へ続くハーモニー

「女声コーラス ら・のーば」は、野幌中学校に通う子どものお母さんたちで結成されました。結成30周年を迎える今年、記念コンサートを開催します。

市内で開催されるまちかどコンサートや札幌市民合唱祭などに出演するために、週1回程度練習をしています。活動に興味がある方は、下のお問い合わせ先にご連絡ください。

【お問い合わせ先】女声コーラス ら・のーば ☎ 090-6214-3503 (守屋)

●ら・のーば 30周年記念コンサート～未来へ紡ぐハーモニー～

【日時】5/24(日) 開演 14:00 (開場 13:30) 【会場】えぼあホール 【料金】一般 500円、中学生以下無料



※料金の記載がないものは、無料です

市内創業 60年

地域に根付いた「信頼」と「実績」で  
ご期待にお応え致します!!

庭 門 塀  
EXTERIOR

造園・門・塀・土留工事設計施工  
選定・除草・冬囲い・庭維持管理  
不要木伐採・伐根・撤去・処分  
その他外構工事お気軽に御相談下さい

岸田造園ブロック工業

〒069-0817 野幌代々木町62-23 ☎ 382-5535

広告

10th ANNIVERSARY

伝統と最新技術が織りなす 夜空を彩る未来への光

大迫か! 360°乱射クレーン花火

ネッズエリア・飲食ブース・ネツチンカー出展多数

6/27日 花火打上 / 19:20～  
(荒天翌日順延) ご来場5,000名様限定!!

主催：えべつ花火実行委員会 江別市緑町東1丁目67番地  
後援：江別市・えべつ観光協会・江別市教育委員会  
【お問合せ】011-398-4560

詳細はホームページで! えべつ花火

広告

# 健康×暮らしナビ

人生100年時代を楽しく生きる！

## “今”始める認知症予防、介護予防



【詳細】介護保険課 ☎ 381-1067

### ● 江別市は道内でトップクラスの「長寿」

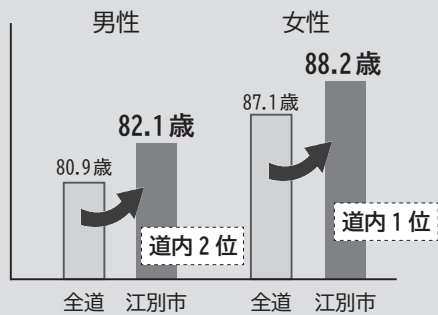
令和2年に行われた厚生労働省の調査では、当市の平均寿命は男性82.1歳、女性88.2歳でした。この数値は、男性は道内2位、女性は道内1位という結果でした。

しかし、健康寿命（日常生活で介護の手を必要とせず、自立して生活できる期間）との差が男性9.2歳、女性12.1歳と、日常生活で何らかの介護の手を必要とする期間が、男女共に10年近くあることが分かりました。

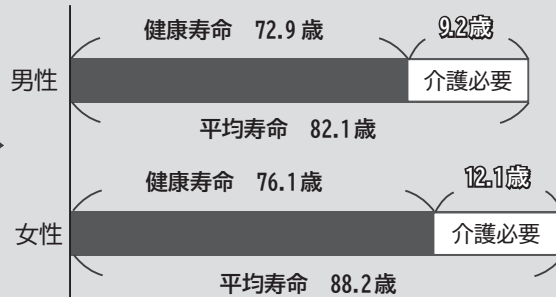
やりたい事を続けながら、いつまでも自分らしい日々を過ごすためには、健康寿命を延ばすことが大切です。その秘訣を学ぶことができる、介護予防教室を紹介します。

### 江別市の現状 数字で見る

平均寿命は道内市町村トップレベルだが…



介護が必要になる期間が10年近くある…



健康寿命を延ばして自分らしく



### 介護予防教室

#### いきいき脳活コース

認知症に対する正しい知識と認知症予防(発症を遅らせる、発症しても進行を遅らせる)について、専門職の講話や実習を交えて学びます。

日時 5月29日(金) 13:30～15:45  
会場 大麻公民館  
対象 おおむね65歳以上の市民  
定員 先着30名  
持ち物 筆記用具

申込方法 5月7日(木)から電話またはWebフォームで申し込み

【申込・詳細】介護保険課 ☎ 381-1067

▼Webフォーム



各イベントの詳細は右の二次元コードで確認できます▶▶▶

#### サビない身体コース

運動、栄養、<sup>こくう</sup>口腔ケア、認知症予防について、専門職の講話や実技指導を交えて学び、これからの暮らし方を考えます。

日時 6月18日(木)・25日(木) 9:30～11:45

会場 大麻西地区センター(大麻沢町26-2)

対象 おおむね65歳以上で2日間受講できる市民

定員 先着20名

持ち物 筆記用具、動きやすい服装(2日目のみ)

申込方法 5月1日(金)から電話で申し込み(日曜・祝日除く)

【申込・詳細】大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100

味の専門店  
**いとうじんぎすかん**  
おいしい味付 **500g・1kg袋** ラム肩ロース 味付もあります  
地方発送承ります! TEL/FAX **0133-23-2941**  
石狩郡当別町弥生52-53 定休日 火曜日

広告

創業65年の信頼と実績 リフォーム・増改築工事店  
**(有) インテリアナガオ**  
〈お住まいの事なら何でもお任せ下さい〉  
江別市緑町西1丁目56  
**0120-933-750**  
https://www.interior-nagao.com/

広告