

広報 えべつ

EBETSU

あなたとまちをつなぐ

目次

- 6 災害から身を守る
- 7 「働きたい」と「安心して暮らしたい」を応援
ワークサポートえべつ
- 8 市民の声をお寄せください ほか
- 9 【EVENT&NEWS】えべつ農業まつり 2026 ほか
- 23 【徹底調査】「グリーンボール」をやってみた

2026

8

vol.1042

特集

あつまる、つながる、たのしまえる
元気が集う 高齢者クラブ

ナイスショット!



特集

あつまる、つながる、たのしまえる

元気が集う 高齢者クラブ



地域の仲間と一緒に活動しよう

家の中で一人きりで過ごす時間が長くなっていますか。市内には、60歳以上の方たちが集まって、地域ごとに楽しく活動している「高齢者クラブ」が約60団体あり、約2500人の方が参加しています。

活動内容はバラエティー豊かです。パークゴルフやウォーキング、最近人気のモルックやカーリングなどの軽スポーツから、麻雀やカラオケ、地域の清掃や子どもの見守りといったボランティアまで、自分の「やりたいこと」に合わせて、誰でも自由に参加できます。

仲間と笑い合い、自分の役割を持つことは、これからの健康な生活を支える大切なエネルギーになります。

「何か始めてみようかな」と思ったら、高齢者クラブを探して、あなたにぴったりの活動を見つけてみませんか。



○大麻・文京台地区高齢者クラブ連合会の「パークゴルフ大会」 ●早苗クラブの「カーリンコン」(カーリングの氷上を床上に、ストーンを円盤に仕立て、老若男女が天候に左右されず楽しめる軽スポーツ) ◇野幌地区高齢者クラブ連合会の「演芸の集い」 ▲野幌東町みどり会の「地域清掃活動」



お金は掛かる？
自主的な活動なので、活動費を集めています。クラブによって異なりますが、年会費は2千円〜3千円程度です。

年齢層はどのくらい？
70歳代が中心となって活動しているところが多く、100歳以上の方が活動しているクラブもあります。

活動の頻度は？
週2回〜月1回程度です。クラブによって、活動の頻度や内容も異なるので、自分のペースに合わせて活動できます。

どこで活動しているの？
自治会館や地区センター、老人憩の家など、住んでいる地域の身近な施設でも活動しています。

もっと詳しく 高齢者クラブ FAQ



家族と健康、仲間が宝物



大浦 さつ江 さん (92)

しらかば親和会の活動「歩こう会」で週1回体を動かしています。

私の青春はこれから

私は65歳のとき、空気のきれいな江別が気に入って引っ越してきました。引っ越してきた数年後に夫が亡くなり、30年以上続いた夫の介護が終わりしました。今まで一生懸命夫に尽くしてきたので、「私の青春はこれからだ」と思いました。そんなときに友達に誘われたのが、高齢者クラブでした。

クラブでは、何でも話せる大切な友達ができました。3年前に足を悪くするまでは、

一緒に海外旅行にも行きました。いくつになっても新しい友達ができるのは、本当にうれしいことです。

今は、足を悪くしてしまったので、子どもたちに送り迎えをしてもらいながら、しらかば親和会で毎月開催される誕生日会と「歩こう会」に参加しています。誕生日会は大にぎわいで、50人くらい集まります。会が終わりに近づくと、「このあと、続きをやるかい？」と友達に声をかけられることも。10人くらい友達を家に連れて帰って、2次会

をすることもあります。

こういう会に参加して、いろんな人に会って、楽しいお話をたくさんして、嫌なことはさっさと忘れてくよくよくない。これが私の元気の秘訣です。人と話すのが好きなので、集まる日がいっつも待ち遠しいくらいです。

この前、息子たちと温泉に行ったとき、思わず「あー、幸せ！」って声が出ちゃいました。こうやって笑顔でいられるのは、クラブの仲間や、支えてくれる家族のおかげです。



歩こう会のみんなでおしゃべり

「しらかば親和会」に所属している大浦さつ江さん（92歳）と、その娘の澤口美幸さんに、高齢者クラブについて話を伺いました

元気の源は「人とのつながり」

父が亡くなったとき、母は少し落ち込んでいましたが、「これからが私の青春」と決

めて高齢者クラブなどの活動を始めてからは、ずつと変わらず元気いっぱいです。クラブのおかげで、母には友人がたくさんできました。

あるとき、クラブの友人である自治会長さんから「次の役員が決まらなくて困っている」と母に相談がありました。すると母は私に、「今ま

で地域にお世話になったんだから、恩返ししなさい」と、勝手に私を役員に推薦しちゃうほど元気なんです。

母を見ていると、高齢者クラブのように「みんなが集まる場所」に行くことは、いつでも健康でいるために本当に大切なことなんだと感じます。クラブの友人とお酒を飲みながら楽しそうに笑っている母を見ると、家族としても本当にうれしいですし、これからもずっと元気でいてほしいなと思います。



大浦さつ江さんの娘
澤口 美幸 さん

「社会参加」があなたを元気にする

「最近なんだか疲れやすい」「外に出るのが面倒になった」。それは、心や体の元気が少しずつなくなっているサインかもしれません。年をとって心や体の動きが弱くなり、介護が必要になる手前の状態を「フレイル」といいます。「年だから」と諦めて、健康のために何もしないでいると、フレイルが進行して、要介護状態になる恐れがあります。

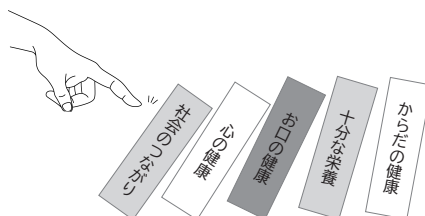
フレイルの悪循環

社会とのつながりを失うことがきっかけになって、フレイルが進行する可能性があります。

悪循環の例

1. 外出しなくなり、人と話す機会が減る
2. 気分が落ち込み、何もしたくなくなる
3. 食べる量が減り、噛む力などが低下する
4. 動くのがさらに面倒になり、筋力や体力が低下する

フレイルが進むと要介護状態に



フレイルに早めに気づいて対処することで、元気な状態に戻ることができます。社会とのつながりを保つ活動に参加することが、フレイル予防や認知症予防に効果的と言われています。

高齢者クラブなどに参加して、社会とつながりながら、心と体の健康を目指しましょう。

友と健康で家族は安心

取材していく中で、皆さんに「高齢者クラブで活動しようと思ったきっかけは何ですか？」と尋ねると「友達に誘われた」と答える方がほとんどでした。一人で新しいコミュニティに参加するのはハードルが高いと感じても、友人と一緒に参加しやすいかもしれません。友人と一緒に参加でき、楽しく健康でいられて家族も安心できる。高齢者クラブには、これからの超高齢社会を元気にする力が秘められているかもしれません。

高齢者クラブに参加するための3ステップ

1 どこでどんな活動をしているのか知ろう！

市内高齢者クラブの紹介情報誌を発行しています。どのクラブがどんな活動をしているのか知ることができます。

【配布場所】

- ・高齢者クラブ連合会（総合社会福祉センター内 ☎ 385-1247）
- ・介護保険課（☎ 381-1067）
- ・老人憩の家、公民館

右の二次元コードからダウンロードすることもできます。



2 高齢者クラブ連合会に連絡しよう！

高齢者クラブ連合会（錦町 14-87）に直接または電話（☎ 385-1247）でご連絡ください。自宅から近いクラブや希望する活動をしているクラブを紹介します。

3 実際に参加してみよう！

クラブによっては、体験もできます。自分に合った活動を見つけてみましょう。

特集への感想をお待ちしています

▼ 郵送・ファクスで送る

〒067-8674 高砂町 6 江別市広報広聴課宛て

FAX 381-1070

▼ HP アンケートフォーム

HP で「広報えべつ」を検索するか、右の二次元コードを読み込んでください



災害から身を守る

近年、大雨などによる洪水や土砂災害が全国で多発しています。台風や集中豪雨などは、気象情報で予測できるからと油断せずに、日頃から準備や確認を行い、十分な対策を立てましょう。
 〔詳細〕危機対策・防災担当 ☎ 381-1407

知っていますか？
 住んでいる地域の危険度

「防災あんしんマップ」は、自然災害発生時の被害予測による、地震での揺れやすさや洪水時の浸水想定区域、避難所となる施設などを地図上に表示したものです。

自宅や職場などの浸水・土砂災害のリスクを確認し、避難のタイミングや避難所を把握しておくほか、水や食料の備蓄など、災害への備えに役立ててください。

「防災あんしんマップ」はHPやLINE公式アカウントでも確認することができます。



HP ▼

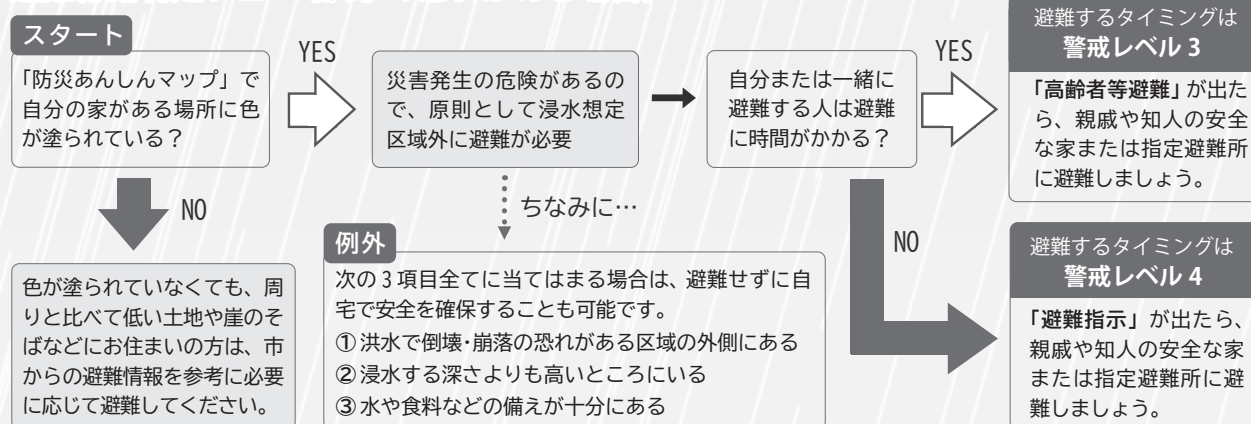


適切なタイミングで避難しましょう

大雨による洪水や土砂災害が発生する恐れがある場合は、発生場所などに応じて、避難開始のタイミングを判断することが重要です。



避難行動判定フロー（洪水の恐れがある場合）



※江別市では、地震と洪水とで開設する指定避難所の基準が異なります。洪水時は地域によって避難先の目安があります。防災あんしんマップの「避難所等について知ろう」の「洪水時の避難所（地域別目安）」をご覧ください

避難するときのポイント

① 長靴は水が入ると重くなるので、運動靴を履く



② 長い棒をつえ代わりにして、安全を確かめながら歩く



③ 川や用水路のそばを通らない



④ 地下道は通らない。車が水没してしまった場合は速やかに脱出する



江別市一斉防災訓練

江別市シェイクアウト訓練

9/1 (火) 10:00 ~

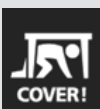
シェイクアウト訓練は、地震を想定し、市内にいる全ての方を対象にした一斉防災訓練です。この機会に、地震発生時に取るべき行動などを確認しましょう。

当日、江別市防災情報提供サービスから訓練の開始を知らせるメールを送信するほか、市役所本庁舎では地震を想定した訓練を行います。

登録がまだの方は、右下の二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。



まず低く



頭を守り



動かない

江別市防災
 情報提供
 サービス▶▶▶



「働きたい」と「安心して暮らしたい」を応援 ワークサポートえべつ

ワークサポートえべつは、仕事に関するさまざまな相談をワンストップで受け付ける総合相談窓口です。4つの専門窓口が連携し、一人一人の状況に合わせた支援を行っています。

〔詳細〕 健康福祉部 管理課 ☎ 381-1090



こんな悩みはありませんか？

- ☐ 自分に合った仕事が見つからない
- ☐ 長く働き続けられるか不安
- ☐ ブランクが長くて一歩が踏み出せない
- ☐ 生活や家計に不安がある
- ☐ 障がいがあり、就職に不安がある
- ☐ 仕事や生活の悩みを誰に相談していいかわからない



4つの専門窓口があなたをサポートします

それぞれの状況や相談内容に合わせて、専門窓口が連携して支援します



江別まちなか
仕事プラザ

市内での仕事探しをサポート



しごとサポート
センターコクリ

就労に向けた準備をサポート



くらしサポート
センターえべつ

生活のさまざまな悩みを相談



えべつ障がい者
しごと相談室すてら

障がいのある方の就労を支援

相談員に聞きました

ワークサポートえべつって、どんなところ？



ワークサポートえべつ
江別まちなか仕事プラザ
所長 中谷 さん

■ 仕事探しをする前の不安も相談してください

「働きたいけれど、何から始めればいいのか分からない」と相談に来られる人もいます。「こんなこと相談していいのかな」とためらわずに、まずは気軽に相談してください。本人からだけでなく、家族からの相談も受け付けています。

■ あなたに合った一歩を、一緒に考えます

相談内容や状況は、一人一人違います。お話を聞きながら、その人に合った支援と一緒に考えていきます。必要に応じて専門の相談員同士が連携し、あなたに合った支援につなげます。

■ 「話してみようかな」から始めてみませんか

ワークサポートえべつは、イオンタウン江別の中にあり、買い物のついでに立ち寄ることができます。

キッズコーナーを設置しているほか、建物内には託児サービス（利用条件あり）もあるので、子ども連れでも安心して相談することができます。



ワークサポートえべつ 各窓口の開所日時と連絡先

場所：イオンタウン江別2階（野幌町10-1）

窓口	開所日時	電話番号
江別まちなか仕事プラザ	火～土曜日 9:30～17:30	378-6161
しごとサポートセンターコクリ	月～金曜日 9:30～16:30	802-5501
くらしサポートセンターえべつ	月～金曜日 9:30～16:30	375-8987
えべつ障がい者しごと相談室すてら	月～金曜日 9:30～16:30	802-7998

※祝日と年末年始、イオンタウン江別の休館日はお休み

就職氷河期世代等支援事業

非正規雇用の長期化や社会とのつながりの希薄さに悩む就職氷河期世代を対象に、専門の相談員が一人一人の状況に寄り添い、気軽に参加できる交流の場の提供から就労体験、就労活動までを総合的にサポートします。詳しくは、しごとサポートセンターコクリにお問い合わせください。

市民の声への回答



皆さんから寄せられた声と、市の回答をご紹介します。

声 広報えべつにはイベントなどのお知らせがあっても、会場の所在地しか書いていない。会場最寄りのバス停も載せてほしい。

回答 広報えべつには、誌面スペースの都合などでバス停は掲載していませんが、市内を運行するバス路線を掲載しているマップがありますので、そちらを活用してください。(広報広聴課)

- **メール**
HP内の投稿フォームで送信できます。
〒067-8674 高砂町6
市内5カ所(市本庁舎1階、市大麻出張所、中央・野幌、市大麻出張所、中央・野幌)
- **電話・ファクス・郵送**
広報広聴課宛てにお寄せください。
〒067-8674 高砂町6
市市民相談所(広聴担当)
- **広聴箱**
〒067-8674 高砂町6
市市民相談所(広聴担当)



市民の声をお寄せください

詳細
広報広聴課

☎ 381-1009

※個人などを誹謗中傷するもの、個人のプライバシーに関するもの、営利を目的とするもの、市の業務でないものなどは回答いたしかねますので、ご了承ください。



令和7年度 市民の声 内容別受理件数

内容項目	件数	内容項目	件数
都市整備・開発	473	公害・環境保全・緑	28
経済・産業	170	子育て	24
教育・文化・スポーツ	142	ごみ・リサイクル	21
行政・運営	127	戸籍・税金・保険年金	16
福祉	115	防犯・防災・消防	14
職員	58	広報・広聴・市民相談・情報公開	12
雪対策	45	議会・上下水道・選挙	11
道路・河川	44	市民活動	6
市民利用施設	42	人権・男女共同参画	3
交通・交通安全	38	その他	4
保健・衛生・医療	33	合計	1,426

道民カレッジ・えべつ市民カレッジ対象講座

えべつ市民環境講座

北海道の野生植物やエゾシカの生態、地球温暖化など幅広い観点から身近な環境について考える講座です。1講座のみの受講も可能です。(申込・詳細) 環境課 ☎ 381-1019

	日時・場所	テーマ(内容)	講師	受講料	定員	申込方法
第1回	8/28(金) 14:00~15:30 野幌公民館	北海道の野生植物と保全の課題 北海道の野生植物や植生の特徴を紹介し、植物の絶滅リスクが高まった要因や、保全上の課題についてお話しします。	北海道大学 富士田 裕子 名誉教授	無料	先着 40名	8/6(木)から各開講日の前日までに電話で申し込み ※第2回のみ9/8(火)までに申し込み
第2回	9/15(火) 10:00~15:30 市内	名木百選ウォッチング 市内にある名木を巡るバスツアーです。湯川公園のタンバグリなどを見学します。当日は、歩きやすい靴と服装、昼食、敷物、飲み物、雨具を用意してください。	北海道大学 大原 雅 名誉教授	2,000円 (バス・資料代、当日徴収)		
第3回	9/29(火) 14:00~15:30 野幌公民館	エゾシカの生態と管理～最新情報と今後の展望を考える～ 過剰に増えたエゾシカと人間のより良い関係づくりのため、今何が必要かを考えます。	酪農学園大学 伊吾田 宏正 教授	無料		
第4回	10/15(木) 14:00~15:30 野幌公民館	地球温暖化と北海道の気候変化 気象庁の観測結果などを基に、地球温暖化と北海道の気候変化についてお話しします。	札幌管区気象台 気象防災部 地域防災推進課 横田 歩 地球温暖化情報官	無料		



EVENT

昭和のくらしタイムスリップ
こども盆踊り

〔詳細〕 ココルクえべつ ☎ 807-7260



江別にゆかりのある「子供盆おどり唄」で踊るほか、ミニ縁日や、大麻夢太鼓による和太鼓の演奏もあります。申し込み不要。直接会場へ。

日 時 8/29 (土) 10:00 ~ 15:00

こども盆踊りは 11:00 ~、13:30 ~ の計 2 回。和太鼓の演奏は 10:30 ~

※小雨決行、雨天中止

会 場 ココルクえべつ 特別養護老人ホーム
日本介護江別 (大麻元町 154-12)

EVENT

えべつ農業まつり 2026

〔詳細〕 JA 道央江別営農センター
営農振興課 ☎ 382-4114

生産者と消費者の交流を目的に開催します。江別産野菜などの即売会や JA 道央オリジナル加工品の販売など、江別の農業の恵みを感じられるイベントです。こども縁日もあり、子どもから大人まで楽しめます。ステージイベントでは、とうきび早むき大会や抽選会、餅まきを行います。申し込み不要。直接会場へ。

日 時 8/22 (土) 10:00 ~ 14:00

会 場 市役所東側駐車場・市民会館小ホール

NEWS

野幌小学校 (小規模特認校)
令和 9 年度入学児童募集

〔詳細〕 野幌小学校 ☎ 382-2151



野幌原始林での林内学習

野幌小学校は学区によらず、市内どこからでも通える小規模特認校です。小規模ならではのきめ細やかな指導のほか、野幌森林公園での活動など、特色のある教育を行っています。

● 学校 (特認) 説明会

9/3 (木) 14:00 ~、18:00 ~ の計 2 回

令和 9 年度に小学校に入学する子ども
のいる家庭へ、8 月に案内を送付します。

● 学校見学

平日 10:00 ~ 15:00 (事前連絡が必要)

▼野幌小 HP



EVENT

2026 消防フェスティバル

〔詳細〕 消防本部予防課 ☎ 382-5430



2 年ぶりのはしご車搭乗体験をはじめ、放水体験や煙体験、応急手当体験などさまざまな体験ができます。こども防火服での記念撮影や、消防車などの展示もあります。

会場内に設置されたクイズに答えてスタンプを集めると、抽選で景品をプレゼント。申し込み不要。直接会場へ。

日 時 9/5 (土) 13:00 ~ 15:00

会 場 イオン江別店駐車場内
(幸町 35)

詳細▶▶

