



恵庭市立図書館で古本市 寄贈本すりにぎわう

この催しは26年前から毎年、春と秋の2回行われ、図書館の回収ボックスに寄せられた

高年齢者の生きがいづくりや地域社会の参加促進を目指す長寿大学の公開講座が9月17日、恵庭市民会館で開催。テーマは「がんの予防と治療のためにできる運動を学ぼう」で北海道文教大学



長寿大学公開講座で 元気にエクササイズ！

リハビリテーション学科・理学療法専攻の佐藤明紀教授が講師を務め、座学とエクササイズを行いました。

座学で佐藤教授は「運動を行うことで大腸がんの罹患率は40%、そしてがんによる死亡リスクを44%予防できる可能性がある」という研究結果がありました。また、術後の患者にも運動は効果的で再発防止になるとも言われています。がんになる関連要

因は喫煙に次いで過体重(身長に対して体脂肪の蓄積が過剰である状態)が多いです」と述べ、また「運動量は成人だと1週間あたり1500、300分の中程度(少し激しい)の有酸素運動が望ましいです」と話しました。

エクササイズでは、まず椅子に座り、ストレッチも兼ねた肩の関節を上下前後に動かす運動をし

(編集 佐々木)

市民からの寄贈本などを会員が分類・整理して出品し、絵本や児童書、文庫本や単行本など幅広いジャンルを1冊10円から販売しています。売り上げは、同図書館の新刊書購入費として10月中旬に寄贈される予定です。



置き場所を変えたりと工夫を重ねています。市民から寄贈された本をリサイクルする活動をこれからも続けていき、『読書のまち恵庭』に少しでも貢献できればうれしいです」と語りました。

(編集 大谷)

汗流し稲刈り体験 松恵小5年生が収穫



9月24日、松恵小の5年生17人が、同校舎横で農業を営んでいる大藤政司さんの田んぼで稲刈り作業を体験しました。児童は大藤さんの協力で、田んぼの一部を借りて5月下旬に「ゆめぴりか」の苗を植えており、4カ月かけて実った黄金色の稲穂を鎌で刈り取りました。

作業前に大藤さんは「稲刈り鎌は仕事の道具です。非常によく切れるので、自分の手を切らないよう注意してください」と安全に作業するための注意点を伝えました。児童たちは指導を守り、額の汗をぬぐいながら稲を刈り取り、集めた稲穂を次々とひもで束ねて手際よく積み上げ、約2時間で作業を終了。

小休止の後、田んぼに落ちた穂も丁寧に拾い、束ねた稲穂を学校のビニールハウスに運び、骨組みに穂の束をかけて干す「はさがけ」の作業を開



(編集 大谷)

恵庭市 外国人人材採用支援セミナー

はじめてでも安心の外国人人材採用 ～制度のキホンと採用のヒント～



講師 株式会社緑日
鹿倉大希氏

恵庭市内の企業を対象に、外国人人材の採用に関する知識や、採用にあたっての留意点、定着支援など基礎的な内容が学べるセミナーを開催します。ハローワーク千歳職員による具体的な手続き方法も学べますので、外国人採用にご関心のある企業のご担当者様はぜひご参加ください。

参加費
無料

10月29日(水) 10:00-11:00

会場 恵庭市民会館 大会議室(恵庭市新町10)
対象 恵庭市内企業の採用担当者
定員 20名程度
講師 (株)緑日 鹿倉大希氏・ハローワーク千歳職員
申込 10月24日(金)までに右記二次元コードよりお申込みください



健康診断で精密検査を受けてください。最近まぶしくて車の運転が怖い...

令和7年
10/19日
10:00~12:00

ANAクラウンプラザホテル千歳 2F 千歳の間

目の健康講座
in 千歳

入場無料

会場 ANAクラウンプラザホテル千歳

無料駐車場は限りがございます。ANAクラウンプラザホテル千歳へは公共交通機関をご利用ください。皆様のご協力をお願い申し上げます。

講演内容・演者

演題① 身近な目の病気
「白内障について基本から最新治療まで」
北広島おぎの眼科 院長
荻野 哲男 先生

演題②
「近視と緑内障」
NTT 東日本札幌病院 眼科部長
片井 麻貴 先生

感染症対策にご協力ください。
発熱または風邪など体調不良の方はご来場をお控えください。重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、マスクの着用にご協力をお願いいたします。

主催 / 公益社団法人日本眼科医会・北海道眼科医会
後援 / 厚生労働省・日本医師会・日本失明予防協会・日本アイバンク協会・北海道医師会・千歳医師会・千歳市薬剤師会・千歳市・恵庭市・北広島市

お問合わせ 恵庭市役所商工労働課 TEL:33-3131 FAX:33-3137

本会に関するお問い合わせ 鎌田眼科 TEL 0123-26-7771