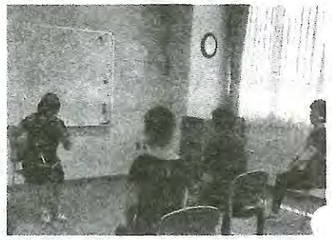


E リズム健康講座 終了しました

8 月 27 日木曜日、保健センターで、保健師の柳澤さんによるフレイルチェックと、野口先生による E-リズム椅子編のご指導が行われました。

「若々しい体を保つフレイル予防」には、栄養、運動、社会参加、口腔をバランスよく実践することが大切だと学びました。しっかり食べること、歩く力や筋肉を保つこと、人とのつながりを持つこと、そしてしっかり噛むことが健康づくりにつながるそうです。さらに、年に一度はフレイルチェックを行い、一つでも当てはまる項目があれば、日々の暮らしに気を付け、今ある病気を悪化させないことが大切とのお話がありました。講話のあとは、参加者に合わせてやさしくアレンジされた E-リズムをみんなで楽しみました。無理なく体を動かせる内容で、気がつけばあっという間の 1 時間でした。疲れているからこそ体を動かすそんな前向きな気持ちが広がり、会場は笑顔いっぱいの楽しい教室となりました。



江別で活躍している市民活動団体が大集結！



【日にち】 2026 年 9 月23日(祝)
【時　間】 10:00～15:00
【場　所】 江別市民活動センター・あい

ステージ発表やパネル展示、フリーマーケット、各団体による体験・販売コーナー等盛りだくさんの江別市民活動見本市が開催されます。協会では、屋内会場で「活動パネル展」に参加します。

ら・ら・らフェスティバル 2026



【日にち】 2026 年 9 月 27 日(日)
【時　間】 11:00～15:00
【場　所】 野幌公民館(江別市大麻元町 154)

江別市内の生涯学習団体の発表の場として、パネル展示や体験ブース、ステージ発表などが行われます。「カレンダーから紙袋を作る」体験コーナー、受付やピザ窯サポートで参加しています。　ぜひ、足をお運びください!!

◆◆ ◆◆ ◆◆ 灯油・ガソリン 江別市販売価格情報 (税込み) ◆◆ ◆◆ ◆◆

調査日 9 月 7日　　(毎月モニターが各販売所に聞き取り調査をしています)

灯油（15 店舗）	平均価格 146.45円	最高値	157.07 円
		最低値	141.00 円
	(前月平均価格) 145.35円		
ガソリン（15 店舗）	平均価格 163.53円	最高値	168.00 円
		最低値	156.00 円
	(前月平均価格) 163.53円		

くらしのひろっぱ

第574号
江別消費者協会発行
江別市経済部商工労働課内
電話 381－1026
Fax 381－1072
【事務局 月～金 10時から16時】
発行日 2026年 9月 11日

ホクレン　牛乳・乳製品消費拡大事業

牛乳・乳製品料理講習会

～牛乳・乳製品で からだを整える薬膳を学ぶ



講師　Sweets Guppy 主催
小林 みさき 先生

2026 10/21（木）10:00～12:00
場所：野幌公民館 調理室
参加費：500円
消費者協会会員：無料

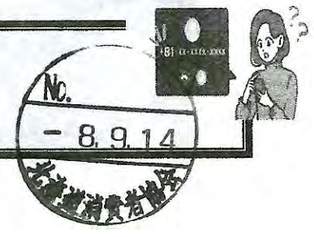
【申し込み・問い合わせ先】　定員（先着）　30 名

江別消費者協会　Tel 011-381-1026

◇ 申込み 10月1日～10月13日（11時から15時）
◇ 持ち物　エプロン・三角巾・マスク・筆記具

81の 知らない電話 詐欺が来た

【立命館慶祥高校 生徒による　特殊詐欺被害防止川柳】



第63回北海道 消費者大会 [ご報告]

《大会テーマ》 北海道から四季がなくなる？ ～気候の変化と私たちのくらし～

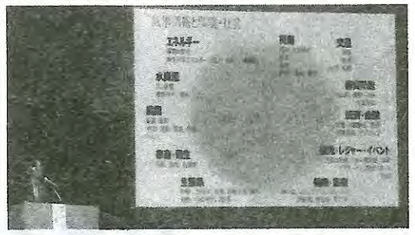
令和8年9月8日（火） 札幌教育文化会館「小ホール」 札幌市中央区北1条西13丁目



第63回北海道消費者大会に、相馬会長を含む4名が参加しました。

近年、北海道では、大雨や猛暑、局地的な豪雪など、気候の変化が身近な課題となっています。今回の大会は、北海道の気候に何が起きているのかを知り、自然災害から暮らしを守るために何ができるかを考える機会となりました。

当日は、北海道大学大学院教授の佐藤友徳氏による基調講演「変わりゆく日本 北海道の気候 現在と将来」が行われました。午後からは、気象庁札幌管区気象台の森田克也氏が「防災について」と題して講演を行い、その後のパネルディスカッションを経て、「つながる未来を描きましょう」との大会宣言が採択されました。改めて、防災情報への注意力を高め必要を感じました。





知らないと危険！

9月1日から 交通ルールが大きく変わります！

生活道路の速度制限が

60km/h ➡ 30km/h に！

30 km/h

全国の一般道の約7割が対象！



引き下げ対象の道路

- □ 道幅が5.5メートル未満
- □ 中央線がない
- □ 道路標識による制限速度がない

⇒60キロで走行した場合、拘禁刑や罰金刑が科せられます。



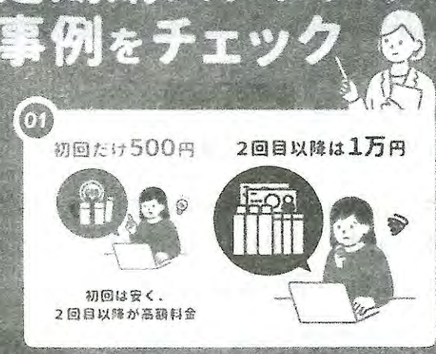
消費生活相談から 8月相談受付数 61件

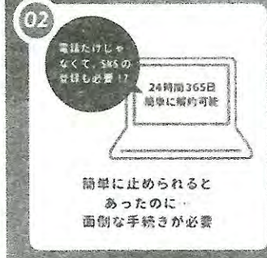
インターネットを見ていたら、“シミが消えるクリーム”の動画が出てきました。83％引きだったので、お試し気分で申し込み、商品が届いて解約を申し出たところ3か月の定期購入が条件になっていると言われた。 どうしたら良いだろうか？

1回目を低価格で購入するためには数カ月間の定期購入が条件となっている契約が増えています。インターネット通販をはじめ通信販売では、クーリング・オフ制度はなく、広告に表示された「解約・返品できる場合の条件」に従うことになります（表示がない場合は、商品が届いてから8日間以内であれば、消費者の送料負担で返品が可能です）。

ネット通販の落とし穴、知って安心！

定期購入トラブルの事例をチェック







＼ これって1回限りじゃない!? ／

購入申込前の確認ポイント

- 1回限りの購入？継続的な購入？
- 継続的な購入の場合、回数は？解約しないとずっと続く？
- 継続的な購入の場合、総額や一定額での支払額は？※

※継続的な購入の場合、1回目の商品価格は安くても、2回目以降の商品価格が高いことがあるため、2回目以降の商品価格や頻度をしっかりと確認しましょう。

- 解約方法・条件や返品方法・条件は？
- 支払時期や引渡時期は？※

※継続的な購入の場合、2回目以降の商品は前回の商品が届いてから何日後に届くか、後払いの場合は、商品が届いてから何日以内に支払うのか必要かを確認しましょう。

消費者庁

最終画面のスクリーンショットの保存を習慣化しましょう！

気を付けよう！巧みな口車 「自分なら大丈夫は禁物！」

誰でもいつでも被害者に！

江別市消費生活センター ☎381－1026 月曜日～金曜日午前9時から午後5時（平日のみ）

（電話受付 午後4時30分まで 来所相談は予約制です）

※地域で伝える・気にかける・つなげるが被害を防ぎます※