

1月・2月は「はたちの献血キャンペーン」期間

献血場所 北彩都あさひかわ献血ルーム（宮下通7 イオンモール旭川駅前4階 ㉔25・5660）

献血時間 10：00～18：00

☎医務薬務課 ㉔25・9815

いきいきセンター神楽 定期活動団体の登録を受け付け

受付期間 2/1(水)まで

☎来年度に同センターの定期的な使用を希望する団体（年齢等の条件あり）

☎いきいきセンター神楽（神楽4の8 ㉔61・0520）

食事と健康展「尿酸値が高いと言われたら… 食事で痛風を予防しよう」

☎ポスター展示

☎2/6(月)～17(金)9：00～17：00（17日は16：00まで）

☎市立旭川病院栄養給食科（金星町1 ㉔24・3181）

がん患者サロンひまわり

☎椅子に座って行うヨガ教室

☎2/8(水)13：30～14：00

☎がん患者とその家族

定8人 **他**「Zoom」による開催

☎電話か電子メール（住所・氏名・電話番号・電子メールアドレスを記入）で、市立旭川病院がん相談支援センター ㉔24・3181、gansodan@ach.hokkaido.jp

心の健康に関する催し

☎①③④健康推進課 ㉔25・6364

☎②健康推進課 ㉔25・6364

①ひきこもり家族学習会（予約制）

☎講話「ひきこもりの理解と家族の対応について」

☎1/31(水)14：00～16：00

☎おびつた（宮前1の3）

☎市内在住の引きこもり当事者の家族

定20人程度

☎北海道ひきこもり成年相談センター

②断酒会員による酒害相談（予約不要）

☎2/2(木)13：00～14：30

☎第二庁舎2階

☎アルコール依存や飲酒に関してお困りの方とその家族

③旭川自死遺族わかちあいの会（予約制）

☎2/13(月)13：30～15：00

☎第二庁舎3階

☎自死遺族の方

☎事前に保健師の個別相談あり

④精神科医師による心の健康に関する相談 （予約制）

☎2/22(水) **☎**第二庁舎2階

☎精神科・心療内科への通院歴がない方とその家族

☎事前に保健師の個別相談あり

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
1/24(火)★	9：00～11：00	イオンモール旭川駅前（宮下通7）
2/1(水)	9：00～10：00	たいせつ農協本所（東鷹栖1の3）
2/2(木)	9：00～10：00	東鷹栖公民館（東鷹栖4の3）
2/3(金)	9：00～10：00	東鷹栖公民館第3分館 （東鷹栖10線21号）
2/6(月) 7(火)	8：30～10：00	忠和地区会館（忠和3の7）
2/9(木)	9：00～10：00	忠和中学校（忠和1の4）
2/21(水) 22(木)	9：00～10：00	忠和地区センター （忠和5の5）
2/28(火)★	9：00～11：00	

★印の日は国保特定健診・後期高齢者医療健診も受診可。事前に申込みが必要

☎申込み不要。持ち物や検診料等は問い合わせを。大腸がん検診は、当日会場で受け付け。後日、便を提出

※旭川がん検診センター（末広東2の6 ㉔53・7111）でも受診可。希望者は同センターに申込みを。

☎健康推進課 ㉔25・6315



特定健診・後期高齢者医療健診とがん検診の セット型健診

☎①1/24(火)=イオンモール旭川駅前（宮下通7）

②2/28(火)=忠和地区センター（忠和5の5）

☎協会けんぽ等の他保険の家族（被扶養者）も利用可

☎各実施日の1週間前までに旭川がん検診センター ㉔53・7111

☎国民健康保険課 ㉔25・9841、後期高齢者医療健診は ㉔25・8536

化学物質過敏症にご理解を

化学物質過敏症は、空気中のわずかな量の化学物質に反応し、頭痛・めまい等が現れる病気です。周りに化学物質過敏症の人や人工的な香りで体調を崩す人がいるかもしれませんが。人が集まる場所では、香りの強い柔軟剤や整髪料、香水等の使用や喫煙を控えるなど、配慮をお願いします。また、化学物質過敏症についての健康相談も受け付けています。

☎保健指導課 ㉔26・2397

梅毒が急増しています！

梅毒が市内でも急増しており、昨年はこれまで以上の発生が確認されています。梅毒は、性感染症の1つで感染してから3～6週間程経過すると、性器に赤く硬いしこりやただれ等の症状が現れます。無症状の場合もありますが、治療しなければ目や心臓、神経等に様々な症状が出る場合もあります。気になる症状がある方は、お早めに医療機関に相談してください。

また、無症状の方については、保健所で検査も行っています。予防方法等を含め、詳細は市 ㉔ をご覧ください。

☎エイズ専用相談電話 ㉔26・8120



夜間・休日の当番医は 北海道救急医療情報案内センター

一般電話からはフリーダイヤル **☎**0120・20・8699 携帯電話からは **☎**011・221・8699

夜間急病センターの場所・診療時間
市立旭川病院2階（金星町1 ㉔25・0297）
午後10時～午前7時30分



高額障害福祉サービス等給付費

現在介護保険サービスを利用中で、60歳から65歳までの5年間に、継続して障害福祉サービス（居宅介護・重度訪問介護・短期入所・生活介護）を利用していた65歳以上の方で、一定の要件を満たす場合に、利用者負担額の一部、または全部が払い戻されます。

☎障害福祉課 ㉔25・9854

高齢者向けスマホ相談会

スマートフォンの使い方や操作方法など、あらゆる疑問にスマホアドバイザーがお答えします（相談会で商品やサービスを販売することはありません）。



開催日	開催場所・申込先
1/26(水)	東部老人福祉センター （東旭川南1の6 ㉔36・2287）
1/27(金)	いきいきセンター神楽（神楽4の8 ㉔61・0520）
1/31(火)	北部老人福祉センター（春光2の7 ㉔54・5125）
2/7(水)	近文市民ふれあいセンター （近文町15 ㉔55・3200）
2/10(金)	いきいきセンター永山（永山3の19 ㉔47・6060）

※時間はいずれも13：00～15：00（1人30分まで）

☎おおむね65歳以上の方 **定**各12人

☎1/18(水)からの10：00～16：00に、開催場所へ電話

（施設休館日を除く）

☎長寿社会課 ㉔25・6457

障害者レクボッチャ教室

☎2/12(日)13：00～16：00

☎おびつた（宮前1の3）

☎各種障害者手帳、または特定医療費（指定難病）受給者証等をお持ちの方

定30人（抽選） **☎**上靴持参

☎2/10(金)までに旭川障害者連絡協議会 ㉔31・2226

健康

令和4年度高齢者の肺炎球菌感染症の 定期予防接種は3月末まで

対象者（今年3月末までに65・70・75・80・85・90・95・100歳に到達する方）には、昨年4月末に通知書を送付しています。希望者は3/31(金)までに接種してください。※過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象外。

☎健康推進課 ㉔25・9848

福祉・健康情報

高齢者・障害がある方を対象としたお知らせや健康に関する情報です

- 介護119番（高齢者総合相談）…………… ㉔25・9119
- 障害がある方の総合相談 …… ㉔73・5936 ㉔73・5937
開設日時は窓口によって異なります

福祉・保険

1/16～31は介護保険料「普通徴収」の方の 第7期の納期です

特別な事情で納期内に納められない方は、保険料の減額や支払い猶予の制度がありますので、ご相談ください。

☎介護保険課 ㉔25・5356

国民健康保険料の減免申請

失業、倒産、廃業、営業不振、負傷・疾病等の理由で、令和4年1月から12月までの所得が、同3年中の所得(50万円以下の場合に限る)より4割以上減少し、国民健康保険料の納付が困難な方は、申請によって一定の割合で減額されます。

ただし、既に非自発的失業による国保料の軽減を受けている方は、対象とならない場合があります。

☎申請期限 3/31(金)

☎国民健康保険課 ㉔25・6247

国民健康保険・後期高齢者医療制度に関する 傷病手当金の期間が延長

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者のうち、給与等の支払いを受けている被用者で、次のいずれにも該当する場合は、傷病手当金が支給されます。

- ①新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があるため感染が疑われ、就労することができなくなった
- ②給与等（休業手当を含む）の支払いを受けられないか、一部減額されて支払われている

③①の理由により3日連続して仕事を休み、4日目以降が令和2年1/1～同5年3/31の間に属する

支給対象期間 連続して休み始めて4日目から、欠勤している期間（給料が支払われていない等の期間）

支給額 1日当たりの支給額「（直近の連続した3か月間の給与収入の合計額÷勤労日数）×3分の2」×支給対象日数（支給申請を受ける権利は、労務に服することができない日ごとに、その翌日から2年間）

☎国民健康保険課 ㉔25・6247、後期高齢者医療制度は ㉔25・8536

障害者福祉バス利用申込みの受け付け

令和5年度に障害者（児）の福祉団体や福祉施設等が研修などに利用できる、リフト付きバスを貸し出します。利用日は調整して決定します。

利用人員 20人以上38人以下（車椅子用固定席は2席）
☎2/1(水)から旭川障害者連絡協議会（宮前1の3 おびつた内）にある利用計画書に記入し、2/15(水)（必着）までに同協議会 **☎**同協議会 ㉔31・2226、障害福祉課 ㉔25・6476、㉔24・7007

博物館 神楽3の7番69・2004

申込みは、受付開始日の9:00から電話で受け。
 小学3年生以下は保護者同伴

ゆきんぼコーナー「イクパスイ」ミニ展示

同館が所蔵するイクパスイ（アイヌ民族の儀式で使う木製の祭具）を展示 日1/28(土)～2/12(日)

ワークショップアイヌ刺しゅう体験

日2/11(土)11:00～12:00、13:00～14:00 定各10人 料300円

講アイヌ文化伝承者 太田奈奈さん、川村カ子トアイヌ記念館副館長 川村久恵さん
 申2/4(土)から



旭川文学資料館 常磐公園内常磐館22・3334

企画展 「小学校の校歌展1～この校歌はあの人が…」

市内の小学校の校歌を通じて、旭川ゆかりの作詞者等の功績を紹介 日1/17(火)～6/10(土)

井上靖記念館 春光5の7番51・1188

「あすなろ忌」朗読会

井上靖『あすなろ物語』の朗読会 日1/28(土)13:30～15:00 定20人 申随時



企画展「井上靖の文学碑」展

日本各地に建立された井上靖の文学碑と関連する書籍を紹介 日2/4(土)～5/21(日) 料同館観覧料

その他

旭川市・姉妹友好都市青少年交流絵画展

旭川市と姉妹友好都市の青少年の「友情」をテーマにした絵画作品を展示 日2/4(土)～28(火)
 所アッシュアトリウム(1の7)の他2会場
 他市内を巡回する他、市にも掲載
 詳都市交流課25・7491



糸のこ体験工作

木のキーホルダーなど15分程度で制作できる物を作る 日2/10(金)～12(日)・17(金)～19(日)・23(木)～26(日)13:00～16:30 他小学3年生以下は保護者同伴

パソコン基礎講座・はじめてのExcel講座(全2回)

データ入力から関数の使用方法を学ぶ 日2/11(土)・12(日)10:00～15:00
 対大人のパソコン初心者 定8人(抽選) 料500円
 申2/3(金)まで(往復はがき可)

たいけんラボ「やってみよう3Dプリンタ」

日2/11(土)・18(土)13:30～14:30、15:30～16:30
 対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
 定各3人(抽選) 料100円 申1/25(木)まで

アクリルランプをつくろう「イルミネーションの工作」

ソフトでアクリルランプのデザインを作る 日2/12(日)10:00～12:00 対小学4年生以上
 定5人(抽選) 料500円 申2/2(木)まで

マイクロビットであそぼう(全3回)

自分で作った工作物をプログラミングで動かす 日2/19(日)・26(日)、3/5(日)10:00～15:00
 対小学5～6年生 定8人(抽選) 料2,500円
 申2/3(金)まで

冬の自然観察会

スノーシューで科学館周辺を散策 日2/25(土)10:00～12:00
 対小学生以上(小学生は保護者同伴)
 定15人(抽選) 料100円 申2/11(土)～18(土)

天体を見る会「火星・天王星・月の観測」

日2/25(土)19:00～20:30 定50人(抽選)
 他雪・曇天時は解説のみ。中学生以下は保護者同伴
 申1/25(木)～2/15(木)

地学体験学習「岩石の分類と観察」

火成岩・堆積岩・変成岩を顕微鏡で観察 日2/26(日)10:00～11:30、13:30～15:00
 対小学生以上 定各6人(抽選) 料200円
 申2/11(土)～18(土)

中央 中央図書館ミニコンサート「フィンランドの楽器カントレをきこう」

コンサート、楽器の話、絵本の読み語り 日1/29(日)14:00～15:00 対小～中学生と保護者 定10組 調カントレ奏者 あらひろこさん
 申1/15(日)から電話か来館

絵本サークル「赤いてぶくろ」による大人のための絵本読み語り

日2/2(木)11:00～12:00 定30人
 申1/15(日)から電話か来館

おはなしの森「冬の大人が楽しむおはなし会」

旭川おはなしの会による素語り 日2/5(日)11:00～11:45 定30人 申1/15(日)から電話か来館

子ども読書活動推進講演会「小路幸也講演会」

旭川出身の小説家による読書や作品作りの話 日2/19(日)14:00～15:30 定①来館=30人 ②Zoom=90人 申2/1(木)から①電話か来館または同館で受け、②同館で受け

神楽 絵本サークル「赤いてぶくろ」による大人のための絵本読み語り

日2/8(木)11:00～12:00 定10人
 申1/15(日)から電話か来館

科学館(サイパル) 宮前1の3番31・3186

申込みは、受付開始日の9:00から科学館または来館で受け



親子の電子工作「走れ!ロボット」

紙コップが走るモーター工作 日2/4(土)10:00～12:00、14:00～16:00 対小学1～3年生と保護者 定各6組(抽選) 料600円 申1/26(木)まで



大人の教室「草木染め」

ログウッドかタマネギで絹のストールを染める 日2/10(金)10:00～12:00 対大人 定10人 料1,000円 申2/1(木)9:30からサイエンスボランティア旭川31・3016

学び・文化情報

休館日は各施設にお問い合わせください

野外彫刻ファイル

板津邦夫「北の子」

作者は少年期から木に親しむ環境で育ち、長年にわたり木の抽象作品を手掛けてきた。この作品はブロンズだが、模様が木彫のような印象も与えてくれる



平成7年制作・ブロンズ製・高さ60cm・旭西橋に設置

大雪クリスタルホール 神楽3の7番69・2000

市民発表コンサート「ウインターコンサート」

市内や近郊のアマチュア演奏家による発表 日3/5(日)13:00開演 他整理券が必要
 整理券の配布場所 同ホール、市民文化会館

図書館

◆中央=常磐公園22・4174 ◆永山=永山3の19番47・8080 ◆神楽=神楽3の6番61・6711 ◆東光=東光6の4番39・3939 ◆末広=末広3の2番54・7111
 特別整理休館日 東光=1/24(火)～27(金)、永山=1/31(火)～2/3(金)、神楽=2/14(火)～17(金)

中央 アフタヌーンシネマ「リベリアの白い血」

自由を求めて渡米した移民の物語 日1/22(日)15:00～17:00 定30人 申1/15(日)から電話か来館

絵本講座「こどもと絵本を楽しむ暮らし」

こども富貴堂・かわもりた綾子さんによる絵本の紹介 日1/28(土)11:00～12:00 定30人 申1/15(日)から電話か来館

ミニギャラリー「旭川街角スケッチ展～そして令和へと」

懐かしい昭和の街角を描いた絵はがき原画展 日2/1(木)～3/30(木)





- 中央公民館…☎31・5218
- 永山公民館…☎48・1659
- 東旭川公民館☎36・1017
- 神楽公民館…☎61・6194
- 末広公民館…☎53・4311
- 江丹別公民館☎73・2230
- 東鷹栖公民館☎57・2622
- 神居公民館…☎61・2575
- 北星公民館…☎52・5545
- 新旭川公民館☎23・9299
- 愛宕公民館…☎32・3422
- 東光公民館…☎35・1708
- 西神楽公民館☎75・3112
- 春光台公民館☎53・5620
- シニア大学…☎25・0022

会場	日	講座名	内容・時間など
中央	1/17(火)~ 2/9(木)	シニア手芸講座 「作品展」	☑ 鍋敷き、お月見の飾り、ハロウィンガーランド等の手芸作品の展示 ☎ 9:00~17:00
永山	1/24(火)~ 2/21(火)	絵手紙の作品展	☑ 「絵手紙サークル カタクリの会」による作品展 ☎ 9:00~17:00
	2/15(水)~ 3/15(水)	公民館サークル体験・ 見学会	☑☎ パソコン=2/15(水)午前、健康ダンス=2/15(水)午後、手話=2/16(木)午前、社交ダンス=2/17(金)夜間、よさこい踊り=2/18(土)夜間、スポーツ吹矢=2/19(日)午後、元気体操=2/21(火)午前、大正琴=2/21(火)午前、手話=2/24(金)夜間、骨盤ヨガ=2/28(火)夜間、パソコン=3/2(木)午前、ミニバレエ=3/2(木)午後、フラダンス=3/4(土)午後、中国語=3/8(水)夜間、水彩画=3/9(木)午前、婦人卓球=3/10(金)午前、太極拳=3/10(金)午前、合唱=3/10(金)午後、茶の湯=3/11(土)午前、コグニサイズ=3/13(月)午前、ミニテニス=3/14(火)午後、陶芸=3/14(火)午後、ヨガ=3/15(水)午前 ☎ 詳細は問い合わせを ☎ 1/20(金)から
新旭川	1/25(水)・ 26(木)	地域フォーラム	☑ 同館の事業や地域の課題について意見交換ほか ☎ 18:00から ☎ 開催当日の正午まで
	2/6(月)~ 8(水)	スマートフォン 初心者講座	☎ 10:00~12:00 ☑ スマートフォンをお持ちの方 ☎ 15人 料 500円 ☎ 筆記用具・スマートフォン持参 ☎ 1/20(金)~30(月)
神居	2/3(金)~ 28(火)	サークル体験・見学会	☑☎ 歌謡=2/3(金)午後、日本舞踊=2/7(火)夜間・2/10(金)午後、茶道=2/8(水)午前、パッチワーク=2/15(水)午後、民謡=2/15(水)午後、杖道=2/15(水)夜間、大正琴=2/17(金)午前、絵画=2/18(土)午後、健康体操=2/18(土)午後・2/22(水)午後、陶芸=2/27(月)午前、美容体操=2/28(火)午前、太極拳=2/28(火)午後 ☎ 1/20(金)から
神楽	2/8(水)~ 18(土)	サークル体験	☑☎ ①ヨガ=2/8(水)10:00~11:30 ②舞踊=2/9(木)18:00~20:00 ③ストレッチ=2/10(金)10:50~12:00 ④ヨガ=2/13(月)18:30~20:00 ⑤卓球=2/18(土)10:00~11:00 ⑥俳句=2/18(土)13:30~16:00 ☑ ①⑤大人女性 ☎ 1/20(金)から
	2/18(土)	木楽輪・夢コンサート 「AMPの仲間たち」	☑ ピアノ伴奏による木管等の各種楽器の演奏会 ☎ 14:00~15:00 ☎ 40人 ☎ 1/20(金)から
	2/25(土)	スノーシューで 冬ハイキング	☑ 見本林をスノーシューで散策 ☎ 10:00~11:30 ☑ 見本林(神楽7の8) ☑ 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ☎ 20人 ☎ 1/30(月)から
末広	2/9(木)	高齢者の権利を 考えよう!	☑ 高齢者の権利擁護について ☎ 10:00~12:00 ☎ 15人 ☎ 1/23(月)から
愛宕	2/16(木)	首肩こり・腰もスッキ リ体幹エクササイズ	☑ ストレッチポールを使った体幹エクササイズ ☎ 18:30~20:30 ☎ 20人 料 300円 ☑ コンディショニングトレーナー 高橋憲司さん ☎ 飲み物・靴・タオル持参。動きやすい服装で ☎ 1/20(金)から
東鷹栖	3/9(木)	手芸を楽しむ	☑ 布を使った小物作り ☎ 10:00~12:00 ☎ 15人 料 600円 ☎ 2/1(水)から