

健康

あさひかわ健康まつり

①カレークイズ de ウォーキング (参加賞あり) = 3 / 3(金)13:00から ②血糖値チェックや体力測定など = 3 / 4(土)13:00~16:00、3 / 5(日)10:00~16:00
 所 イオンモール旭川西 (緑町23)
 定 ①30人 申 ①2 / 28(火)までに健康推進課 25・6315
 詳 ②健康推進課 25・6315

がん患者サロンひまわり

①椅子に座って行うヨガ教室 ②3 / 8(水)13:30~14:00 ③がんとその家族 定 8人 他 「Zoom」による開催 申 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 24・3181、✉gansodan@ach.hokkaido.jp

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
3 / 1(水)	9:00~10:00	新旭川地区センター (東6の4)
3 / 1(水)	9:00~10:00	神居居民センター (神居2の17)
3 / 2(木)	9:00~10:00	啓明地区センター (南5の25)
3 / 2(木)	9:00~10:00	緑が丘居民センター (緑が丘3の3)
3 / 3(金)	9:00~10:00	東地区体育センター(豊岡2の5)
3 / 3(金)	9:00~10:00	東旭川支所 (東旭川北1の6)
3 / 3(金)★	9:00~11:00	おびつた (宮前1の3)
3 / 5(日)★	7:00~11:00	第二庁舎
3 / 7(火)	9:00~10:00	東部住民センター (東光5の2)
3 / 7(火)	9:00~10:00	愛宕公民館 (豊岡7の9)

★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
 他 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 25・7111) でも受診可。希望者は同センターに申込みを。

詳 健康推進課 25・6315

心の健康に関する催し

②~④事前に保健師の個別相談あり 詳 ①健康推進課 25・6364 申 ②~④健康推進課 25・6364

①断酒会員による酒害相談 (予約不要)

②3 / 2(木)13:00~14:30 所 第二庁舎 2階
 対 アルコール依存や飲酒に関してお困りの方とその家族

②つむぎ会「ひきこもり親の会」 (予約制)

③3 / 6(月)14:00~15:30 所 第二庁舎 3階
 対 おおむね20~40歳代の引きこもり当事者の家族

③旭川自死遺族わかちあいの会 (予約制)

④3 / 13(月)13:30~15:00 所 第二庁舎 3階
 対 自死遺族の方

④精神科医師による心の健康に関する相談 (予約制)

⑤3 / 22(水) 所 第二庁舎 2階
 対 精神科・心療内科への通院歴がない方とその家族

福祉・保険

2 / 16~28は介護保険料「普通徴収」の第8期の納期です

普通徴収の方の保険料の納入は口座振替が便利で確実です。保険料は、介護保険制度を運営するための大切な財源です。納期内に納めましょう。

詳 介護保険課 25・5356

国民健康保険料の適正化のため、所得の申告を

国民健康保険料の軽減など、令和5年度の保険料を適正に計算するためには、所得の有無にかかわらず、令和4年中の所得の申告が必要です。

※非課税 (遺族・障害) 年金を受給している方等を含む。
 次のいずれにも該当しない方は、4 / 17(月)までに、国民健康保険課に所得の申告をしてください。

- 支払者から給与または公的年金の支払報告書が市に提出されている方
 - 確定申告、または市・道民税の申告をする方
- ※所得がある方は市民税課に市・道民税の申告を (本誌27ページ参照)。

詳 国民健康保険課 25・6247

国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険料の減免制度

次のいずれかの要件を満たす方は、申請により保険料が減免になります。

保険料を全額免除 = 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯
保険料の一部を減額 = 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が次の全てに該当する世帯

- 令和4年の事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入のいずれかが、令和3年に比べて3割以上減少
- 令和3年の所得の合計額が1,000万円以下 (介護保険の場合は除く)

● 収入減少が見込まれない種類の所得の合計額について令和3年の所得の合計額が400万円以下

※収入等を証明する書類が必要。詳細は市 24 に掲載。

申請期限 3 / 31(金)

詳 国民健康保険課 25・6247、後期高齢者医療制度は 25・8536、介護保険課 25・5356

障害者ゴロ卓球バレー・スカットボール教室

①3 / 19(日)13:00~16:00
 所 おびつた (宮前1の3)
 対 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)
 他 上靴持参
 申 3 / 17(金)までに旭川障害者連絡協議会 25・31・2226

寿バスカードでの乗車料金無料は2 / 28(火)まで

市では、高齢者のワクチン接種と外出機会の確保を支援するために実施してきた、寿バスカードの乗車料金無料化を終了します。3 / 1(水)からは1乗車につき100円 (身体障害者等は50円) が必要になります。

詳 長寿社会課 25・6457

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 25・0297)
 午後10時~午前7時30分



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) 25・9119
 - 障害がある方の総合相談 ... 73・5936 ☎73・5937
- 開設日時は窓口によって異なります

旭川市国民健康保険にご加入の35~74歳の方へ 今年度の特定健診は3 / 31(金)まで

年に1度、特定健診で健康状態をチェックしましょう。通院している方も対象です。

詳 国民健康保険課 25・9841

特定健診で20種類以上の病気のリスクをチェック

検査内容	
血液検査	血糖、肝機能、血中脂質
尿検査	尿糖、尿たんぱく、尿潜血
身体測定	身長、体重、BMI、腹囲
血圧測定	血圧
診察・問診	身体診察
基準に該当する方のみ	心電図検査、眼底検査、貧血検査

約1時間で検査が完了します!

国民の8人に1人が発症している慢性腎臓病のチェックもできます

検査で分かる病気

- 糖尿病 ● 動脈硬化 ● 脂肪肝
- 高血圧症
- 肝硬変
- 慢性腎不全
- アルコール性肝炎 など

特定健診は、こんなにお得

- 特定健診の費用は500円 (前年度市民税非課税世帯は無料)
- 病気の早期発見で医療費を抑制
- 生活習慣病のリスクのある方は、無料で保健指導を受けられます

受診の流れ

STEP 1 受診したい病院に電話する



STEP 2 受診券と保険証を持って病院へ行く

受診券 保険証

特定健診は、市内約110か所の医療機関で受診できます。受診可能な医療機関は、国民健康保険課 (25・9841) に問い合わせるか、市 24 で確認を。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通常の診療時間と異なる場合があります。各医療機関に確認してください。



実施医療機関

がん検診と同時に受けられる セット型健診もお勧めです

開催日	受付時間	開催場所
3 / 3(金)	9:00~11:00	おびつた (宮前1の3)
3 / 5(日)	7:00~11:00	第二庁舎 (7の10)
3 / 26(日)	8:15~11:00、13:00~14:00	旭川がん検診センター (末広東2の6)

旭川がん検診センター 25・7111

健診の受診率を上げて 保険料を軽減

受診率が前年より3%上昇すると、国から保険料軽減のための助成金が入ります。令和3年度より、各医療機関で、あと10人ずつ受診者が増えると目標達成となります。同3年度の旭川市の受診率は27.3%でした。1人でも多くの受診をお願いします。



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

**チセ保存活用ワークショップ
 「チセで学ぼう、チセを学ぼう」**

内①チセとカムイ=3/5(日)
 ②チセの骨組模型を作ろう=3/19(日)
 いずれも10:00~12:00
 対大人 定各10人
 講①川村カ子トアイヌ記念館副館長 川村久恵さん
 ②旭川龍谷高校郷土部顧問 本間愛之さん
 申2/23(木)から



初心者のためのアイヌ文様刺繍講座 (全2回)

内アイヌ文様の刺繍を通して、アイヌ文化への興味関心を深める
 日3/16(木)・23(木)10:00~15:00
 対大人 定10人
 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
 他裁縫道具・布・糸・昼食持参
 申3/1(水)から

ミュージアムカレッジ

内旭川のまちの歴史について解説
 日3/19(日)14:00~16:00 対大人 定20人
 申3/4(土)から

彫刻美術館 春光5の7番46・6277

**「フルーツアンサンブル フルール」
 ミュージアムコンサート**

内フルーツ四重奏によるコンサート
 日3/11(土)18:00~19:00
 定40人 申2/18(土)から



たいけんラボ「やってみよう3Dプリンタ」

内オーナメントをデザインして作る
 日3/11(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2/25(土)まで



シロザケ稚魚観察会

内産卵床から泳ぎ出した稚魚を河川敷で観察
 日3/12(日)10:00~11:30
 定15人 (抽選) 料100円
 他小学生は保護者同伴
 申2/24(金)~3/5(日)



レーザー加工のペンスタンド

内レーザー加工の切り抜きデザインを作る
 日3/12(日)10:00~12:00 対小学4年生以上
 定5人 (抽選) 料300円 申3/2(木)まで

パソコン基礎講座・ホームページ活用編

内日常に役立つ情報収集のスキルを学ぶ
 日3/12(日)13:30~16:30
 対大人のパソコン初心者 定8人 (抽選) 料300円
 申3/3(金)まで (往復はがき可)

天体を見る会「火星・月の観測」

日3/25(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2/22(水)~3/15(水)

星の教室「第2の地球発見~太陽系外惑星に生命は本当にいるか?」

内近年見つかっている系外惑星について解説
 日3/26(日)14:00~16:00 定50人
 申2/25(土)~3/25(土)

旭川文学資料館 常磐公園内常磐館22・3334

「旭川の芥川龍之介」展 記念講演会

内芥川 最後の旅そして絶筆へ
 日3/11(土)13:30~15:00
 定30人
 講俳人 松王かをりさん
 申2/21(水)から



大人のためのお話会

内旭川おはなしの会による、民話や昔話の語りを聞く
 日3/2(木)
 13:30から
 (1時間程度)
 定20人
 所申井上靖記念館 (春光5の7番51・1188)



短編小説を読む

内井上靖『墓地とえび芋』の朗読と解説
 日3/4(土)13:30~15:00
 定20人
 他朗読は井上靖ナナカマドの会、
 解説は平野武弘さん
 所申井上靖記念館 (春光5の7番51・1188)



3月のプラネタリウム

内日・幼児番組「わんわんわん」=11:10から、14:10から
 ●一般番組「太陽と月」=13:10から、16:10から
 ●ドームシアター「オーロラの調べ」=15:10から
 定各170人 料プラネタリウム観覧料
 申団体のみ要申込



**プラネタリウム特別番組
 「ジェームズ・ウェッブ望遠鏡が見る宇宙」**

内アメリカ航空宇宙局 (NASA) が公開したジェームズ・ウェッブ宇宙望遠鏡について解説
 日3/4(土)・12(日)13:10~13:50 定各170人
 料プラネタリウム観覧料 申2/11(土)~各回の前日

**大人の教室「アンモナイトと貴石のストラップ
 作成と貴石の標本作り」**

日3/7(水)10:00~12:00 対大人 定10人 料300円
 申3/1(水)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 54

板津邦夫「風の記憶」

橋を挟んで設置している同作者の作品「北の子」と同年に制作。様々な角度から付けられたのみの跡は、作品の周囲を吹き抜けていく風の動きを表現しているかのよう



平成7年制作・ブロンズ製・高さ60cm・旭西橋に設置

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 中央=2/28(火)~3/6(月)、各分室=3/8(水)~10(金)、自動車文庫=3/1(水)~31(金)

中央

アフタヌーンシネマ「つつんで、ひらいて」

内本を捲る人々を追ったブックデザイン・ドキュメンタリー 日2/26(日)15:00~17:00 定30人
 申2/15(水)から電話か来館

永山

大道仮説実験<ころりん>

内楽知ん研究所による知的エンターテインメント
 日3/12(日)9:30~11:00 対小学生と保護者
 定15組 講楽知ん研究所 小出雅之さん
 申2/21(水)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



糸のこ体験工作

内木のキーホルダーなど、15分程度でできる物を作る
 日3/18(土)・19(日)・21(水)13:00~16:30
 他小学3年生以下は保護者同伴

学びを
始めま
せんか？

あさひかわ学びの応援講座

～学習会をお考えのあなたに講座や講師を紹介します

「あさひかわ学びの応援講座」は、市民の皆さんの学びを応援するために、市が実施している出前講座と、民間の講師や団体が実施する講座を、まとめて紹介しています。

学校の授業や町内会、育児サークルでの学習会など、様々な場面でご利用ください。各講座の詳細は、市HPをご覧ください。

【詳細】社会教育課 ☎25・7190

利用の流れ

興味のある講座
を見つけたら、
個々の連絡先へ
お問い合わせ

日程や実施
内容について
相談

講師が会場
にお伺いす
るなどして、
講座を実施



市民活動・生涯学習活動サイトの活用を

市民活動・生涯学習活動を広く周知するため、「旭川市民活動情報サイト」「まなびネットあさひかわ」を開設していますので、ご利用ください。

●旭川市民活動情報サイト
市民活動に関する各種情報を提供しています



●まなびネットあさひかわ
生涯学習に関する各種情報を提供しています



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

会場	日	講座名	内容・時間など
東光	2/21(火)	東光南地区 ふれあいサロン	☑外出が苦手な方の交流の場 ☑13:00～15:00 ☑東光地域に居住の方
西神楽	2/26(日)	そば打ち体験講座	☑9:30～12:00 ☑定6人 料1,000円 他エプロン・三角巾・手拭きタオル ・まな板用布巾2枚・持ち帰り用容器・飲み物持参 ☑2/20(月)から
	3/8(水)・ 25(土)	豆腐づくり体験講座	☑①3/8(水) ②3/25(土) いずれも9:30～12:30 ☑各6人 料300円 他エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・飲み物持参 ☑①2/27(月)から ②3/13(月)から
シニア	2/28(火)、 3/4(土)	シニア大学入学説明会	☑シニア大学の学習・活動内容の紹介と令和5年度入学募集の説明 ☑2/28(火)13:00～14:00、3/4(土)11:00～12:00 ☑各35人 ☑2/20(月)からの10:00～15:30に同大学(土・日曜日、祝日除く)
東鷹栖	3/1(水)～ 10(金)	サークル体験・見学会	☑☑書道=3/1(水)午後・夜間、ミニテニス=3/2(水)夜間、健康体操=3/7(水)午後、太極拳=3/10(金)午前 ☑2/21(火)から
愛宕	3/5(日)～ 22(水)	サークル体験・見学会	☑☑吹矢クラブ=3/5(日)9:00～11:00、絵画=3/6(月)10:00～12:00、 リズム体操=3/7(火)13:15～14:45、大正琴=3/8(水)13:00～14:30、 ペン習字=3/9(木)10:00～12:00、1人踊りダンス=3/11(土)13:00～ 15:00、パッチワーク=3/13(月)13:00～15:30、パソコン=3/13(月)13: 30～15:30、フォークダンス=3/14(火)15:00～17:00、和裁サークル =3/18(土)13:00～15:00、カラオケ=3/22(水)18:00～20:00 ☑詳細は問い合わせを ☑2/20(月)から
永山	3/8(水)・ 15(水)・22(水)	認知機能検査体験会	☑75歳以上の運転者が免許更新時に受ける検査を体験 ☑13:00から、14: 30から(1回45分程度) ☑大人 ☑各8人 料200円 ☑2/20(月)から
	3/9(木)～ 4/13(木)	水彩画作品展示	☑永彩サークルによる作品展示 ☑9:00～17:00
	3/16(木)	健康料理教室	☑健康や栄養バランスに配慮し、誰でも簡単に作れる体に優しい春のおもてなし料理作り ☑10:00～13:00 ☑大人 ☑15人 料1,000円 ☑2/20(月)から
中央	4/19からの 毎月第1 ・3水曜日	男だけの運動教室	☑椅子を使ったストレッチや筋トレ、脳トレなどで体力の向上と維持を図る ☑13:30～15:00 ☑おおむね65歳以上の男性 ☑15人 ☑2/20(月)から中央地域包括支援センター☎23・6022