

子育て・教育情報

妊娠・出産に関わる情報や、乳幼児～高校生、保護者を対象としたお知らせです

●子供に関する相談は
子ども総合相談センター
☎26・5500

●ひとり親家庭等の相談
☎25・9107
開設日時は窓口によって異なります

こども そうだんでんわ
子供からの相談電話
子どもホットライン(無料)

こんにちは コール
☎0120・528506
平日午前8時45分～午後5時15分
(月・木曜日は午後8時まで)

子供の学びの場に不安のある保護者へ 小学校入学に向けた 説明会を開催



市内には、通常の学級の他、特別支援学級、通級指導教室、道立特別支援学校など子供の状況に応じた様々な学びの場があります。また、入学後に子供の成長に合わせて変更することもできます。次のとおり、特別支援学級等についての説明会を開きます。

とき 6/26(水) 13:30～14:30
ところ おびつた(宮前1の3)
対象 令和2年度または3年度に、小学校に入学する子供のいる保護者
定員 90人
【申込】学務課☎25・7564、または電子メール(kyoiku_tokushi@city.asahikawa.lg.jp)

もりもりパーク

フィール旭川6階 ☎56・0760

イベントに参加してシールを集めよう。10枚でプレゼントがもらえるよ

定期イベント

お楽しみ会(月曜日11:00から)
リトミック(水曜日11:00から)
わんぱくキッズ(木曜日16:00から)

イベントの詳細は
HPに掲載



児童センター

◇東光 東光5の2 ☎32・1473
チャレンジデー

肉けん玉・なわとび検定

日7/6(土) 10:00～11:30

対小学生以上(縄跳びは幼児も可)

◇永山 永山3の19 ☎47・8008
じどセンCUP

肉ドッジボール

日7/20(土) 14:00～15:00

対小学生以上

◇北門 北門町8 ☎52・0765

◇春光 春光1の7 ☎53・7992

◇神居 神居5の12 ☎69・2225

◇神楽 神楽3の6 ☎63・6201

健康

こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月までの乳児がいる全ての家庭に、保健師や助産師が訪問し、乳児の体重測定や育児相談を行っています。母子健康手帳交付時に渡している「出生連絡はがき」か、電話で連絡してください。事前に日時を相談の上、訪問します。

☎母子保健課☎25・0678



日本脳炎の定期予防接種

予防接種実施医療機関で計4回接種します。

※接種期間は下の表のとおり。詳細は市HPに掲載。

※5月初めに、小学4年生・高校3年生相当の方に、接種勧奨のはがきを送りましたが、対象年齢が高校3年生相当の一部の方に、小学4年生相当のはがきを発送していたため、再度対象者全員に送付しています。はがきが届いている方全員が定期接種の対象です。

☎健康推進課☎25・9848



今月の子育て相談(予約制)

肉身体測定、健康・栄養・歯科相談(当日の朝、必ず体温を測ってきてください)

日所●7/1(月) 9:15～11:15＝東部住民センター(東光5の2)

●7/8(月) 9:00～11:00＝第二庁舎3階

●7/22(月) 9:30～11:00＝末広地区センター(末広2の4)

対0歳～未就学児

日6/20(木)8:45から母子保健課☎26・2395

手続き

医療費受給者証の更新

「ひとり親家庭等」「子ども」の各医療費受給者証の有効期限は、7/31(水)です。現在受給中の方の資格要件を確認し、更新になる方には8月からの受給者証を、更新できない方には通知文を7月末までに送付します。

なお、受給資格は平成30年中の所得で認定します。同29年中の所得が基準額を超えていたため助成を受けていない方で、同30年中の所得が基準額に満たない方は申請が必要です。

☎子育て助成課☎25・6446

日本脳炎の定期予防接種

生まれた年	接種期間	標準接種スケジュール
平成21年 10月2日以降	1期＝6か月～7歳6か月 2期＝9歳以上13歳未満	1期＝3歳で6日～28日の間隔をおいて2回、その後おおむね1年おいて1回 2期＝9歳で1回
同19年4月2日～ 同21年10月1日	1期・2期＝9歳以上13歳未満	1期＝6日～28日の間隔をおいて2回、その後おおむね1年おいて1回
同11年4月2日～ 同19年4月1日	1期・2期＝20歳未満	2期＝1期接種終了後、6日以上おいて1回

内容 日時 所会場 対象 定員 料金
講師 その他 申込み 詳細 ホームページ
がない場合は申込・料金不要。抽選の記載がなければ先着順

親子ふれあい陶芸

日7/6(土) 13:00~15:00
対小学生と保護者
定20組
料1組1,500円
所申6/20(木)から東光公民館 65・1708

親子でクッキング!

内3色の白玉団子作り
日7/11(木) 10:00~12:00
対2歳以上の子と保護者
定15組
料1組300円
所申6/20(木)から神楽公民館 61・6194

おはなし会

内絵本の読み聞かせ、シャボン玉遊び
日7/13(土) 11:00~12:00
対幼児・小学生と保護者
所詳東旭川公民館 36・1017

ザ・怪談

内怪談を聞く
日7/13(土) 19:00~20:00
対小・中学生と保護者
所詳春光台公民館 53・5620

あつまれ出張ひろば in 春光台

内魚釣り遊び
日7/19(金) 10:00~12:00
対乳幼児と保護者
定15組
所申7/1(月)から春光台公民館 53・5620

親子陶芸教室

日7/21(日) 10:00~12:00
対小学生と保護者
定25組
料小学生500円、保護者1,000円
所申6/26(火)から永山公民館 48・1659

キッズフェスタ in サマー

内日①陶芸=7/26(金)
②食品サンプル作り=7/29(月)
③魚拓=7/29(月)
④クラフトバンド作り=7/30(火)
⑤自由工作=7/30(火)
①②④午前 ③⑤午後
対小学生
他料金等の詳細は問い合わせを
所申7/1(月)から中央公民館 31・5218

離乳食教室 (前期)

日7/22(月) 13:15~15:30
所問診指導室 (第二庁舎3階)
対4~7か月児の保護者
定40人
料大人100円、子供50円
所保健指導課 23・7816



学ぼう・遊ぼう!夏の嵐山
親子体験ツアー

内捕獲や試食を通じて、特定外来生物ウチダザリガニについて学び、昼食に江丹別そばを食べる
日7/27(土) 9:30~14:30
集合場所 総合庁舎前
対小学3~6年生と保護者
定25人
申7/1(月)から地域振興課 25・6212

紙飛行機を作って遠くに飛ばそう

日7/28(日) 9:30~12:00
対小学生と保護者
定15組
料1組300円
所旭川紙飛行機を飛ばす会会長 北村秀文さん
所申6/25(火)~7/23(火)に東豊公園 体育館 (豊岡12の11 636・7300)

公民館

親子ヨガ

日6/21(金) 10:00~12:00
対2歳以下の子と保護者
定15組
所ロイヤルセラピスト協会認定講師 佐藤留美さん
他ヨガマットまたはバスタオル持参
所申新旭川公民館 23・9299

工作教室

内木育、押し花を使ったはがき作り
日7/21(日) 10:00~11:30
対年長園児~小学生 (小学3年生以下は保護者同伴)
定16人
料400円
所申7/1(月)から春光台公民館 53・5620

こどもとお出掛け支援サイト

こどもーる



妊婦とそのパートナーの保育体験

内乳児との触れ合い・遊び、授乳・離乳食介助・おむつ交換などの体験、育児相談
日平日は毎日実施 7/6(土)、8/3(土)・31(土)、9/28(土)、12/21(土)、来年1/18(土) 10:30~11:30
※上記以外の受入れも可。
所神楽保育所 (神楽4の8 61・2431)、新旭川保育所 (大雪通7 23・5409)、近文保育所 (緑町16 51・0352)
対各保育所各日3組程度 (妊婦のみの参加も可)
申各保育所

ペアレント・トレーニング紹介講座

内子供の行動に焦点を当て、肯定的な関わり方を学ぶ
日7/19(金) 10:00~12:00
対小学生1・2年生の保護者
定10人
所申7/5(金)までに子ども総合相談センター (10の11 26・5500)

水泳教室

内顔を水に付けたり潜ったりして水に慣れる
日7/20(土) 10:00~11:30
※雨天時は翌日に延期。
対4歳~未就学児
定20人 料400円
所申7/2(火)~18(木)に花咲スポーツ公園 プール (花咲町4 51・6136)

水泳教室参加者募集

内初心者~上級
日週1回
対小・中学生
料月3,780円 (別途施設使用料が必要)
他日程等の詳細は問い合わせを
所詳近文市民ふれあいセンター (近文町15 55・3200)

春光台公園アウトドア教室

内五感を使ったゲームで公園探検、簡単なアウトドア料理作り
日7/27(土) 9:30~13:30
※雨天時は屋内で実施。
対小学生と保護者
定10組
料1人300円
所申6/20(木)から春光台公園 (字近文6線3号 52・0694)

忠和公園体育館こども鉄棒教室

内基本~逆上がり
日6/29(土)、7/6(土)・13(土)のいずれか1日 9:30~10:30
対4歳~未就学児
定各20人 料各200円
所申6/20(木)から忠和公園体育館 (神居町忠和 69・2345)

あそびの広場を開催

内リズム運動、わらべ歌、離乳食作りほか
日7/9(火)、9/17(火)、10/7(月)、11/12(火)、来年1/21(火) 10:00~11:20
所ときわ市民ホール (5の4)
対未就学児と保護者 他詳細は旭川民間保育所相互育成会 6に掲載
申同育成会
6090・2819・6400



催し

カムイの杜公園体験学習教室

内日①アウトドア料理 (バウムクーヘン作り) = 7/7(日) 13:00~15:00
②ホテルの観察 = 7/17(水) 19:00~20:30
③木工教室 (宝箱作り) = 7/21(日) 9:30~11:30
④昆虫教室 = 7/28(日) 13:00~16:00
対小学生と保護者
定①5組 ②15組 ③10組 ④6組
料①2,000円 ③④500円
所②西神楽ホテルの会 坂本正文さん
④昆虫研究家 末武英一さん
所申①②6/21(金)から、③④6/28(金)からカムイの杜公園 (神居町富沢 63・4045)

地域子育て支援センター・子育てサロン

未就学児や保護者対象のイベントやサロンを各地域で開催しています

ねむのき

宮下通14 6090・8271・8899
子育て講座「お口の健康教室」
日7/12(金) 10:30~11:30
所ASOBI~BA (宮下通14)
対乳幼児と保護者
定15組
申6/25(火)からの10:00~15:30にねむのきに。電話受付不可

ぱれっと

神楽3の6 63・6201
親子お楽しみ講座
「ベビーマッサージ&リトミック」
日7/16(火) 10:30~11:30
対0歳児と保護者
定15組
申7/8(月)から

こまどりつ~ながれ

東鷹栖4の3 6070・5049・4523
子育て講座「キノッピー劇場」
日7/11(木) 10:30~11:15
所東鷹栖公民館 (東鷹栖4の3)
対乳幼児と保護者
定30組
申6/26(火)から

サロンやその他のイベントは
子育てわくわく
カレンダー



こもれび

もりもりパーク内 656・0763
赤ちゃん講座
内ベビーマッサージ (おなか)
日7/16(火)・17(水) 11:00~11:30
対0・1歳児と保護者
定各回20組
申随時
いずみ
神居9の4 662・8986
お父さんのサロン+ファミリーサロン「みんなで散歩・園庭遊びを楽しもう!」
日7/13(土) 9:30~12:00
対乳幼児と男性保護者
定6組 料大人250円、子供200円
申6/24(月)10:00から
ぴょんぴょん
旭神町 666・2332
一緒に遊ぼうスペシャル!
「水遊びを楽しもう」
日7/19(金) 10:00~11:30
対1~5歳児と保護者
定20組
他水着持参。雨天時はスライム遊び
申7/5(金)9:00から
ちゅうりっぷ
北門町8 652・0765
お誕生会
日7/4(木) 11:20から



おひさま

春光2の8 651・0637
らくらく子育て講座
「子どもの脳と子育てのコツ」
日7/16(火) 10:00~11:30
対乳幼児の保護者
定10人 所北海道療育園小児科医 楠 祐一さん
他託児あり
申7/3(水)9:00から
ほっとほたる
永山町5 646・4749
いきいき子育て講座
「赤ちゃんときいきいプールで遊ぼう」
日7/24(水) 10:00~12:00
対0歳児と保護者
定15組
申7/11(木)からの14:00~16:00
によきによき
豊岡3の3 638・6816
広い公園で一緒にあそぼう!
日7/26(金) 10:30~11:30
所豊岡公園 (豊岡6の3)
対乳幼児と保護者
他現地集合。帽子・飲み物等持参。
雨天時は室内遊び



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

●高齢者の介護に関する相談
☎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

●夜間急病センターの場所・診療時間が変わりました
市立旭川病院2階（金星町1 ☎25・0297）・午後10時～午前7時30分

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



後期高齢者医療制度等の一部が変更

高齢者の保険料等を現役世代より低く抑える特例の見直しによって、軽減対象・割合・保険料率が変更されました

【詳細】国民健康保険課☎25・8536

対象	均等割軽減割合	年度	前年の所得が以下の金額より低い世帯
後期高齢者医療制度加入者 ●75歳以上の方 ●65～74歳で一定の障害がある方	5割軽減	30	33万円+ (27万5千円×世帯の被保険者数)
		31	33万円+ (28万円×世帯の被保険者数)
均等割の軽減対象世帯が拡大 均等割の5割・2割軽減の対象となる世帯の所得判定基準が、右の表のとおり、変わります。	2割軽減	30	33万円+ (50万円×世帯の被保険者数)
		31	33万円+ (51万円×世帯の被保険者数)

均等割の軽減割合が引き下げ

これまで9割軽減の対象だった方は8割軽減になります。



被用者保険の被扶養者だった方の軽減期間

後期高齢者医療制度に加入する前まで、被用者保険（職場の健康保険等）の加入者に扶養されていた方は、同制度への加入時から2年間は均等割が5割軽減になります。
※所得割は掛かりません。所得額により、均等割の軽減割合が8割、または8.5割になる場合があります。

平成31(令和元)年度 保険料の計算方法

均等割
被保険者が等しく負担する額
50,205円

+

所得割
被保険者本人の所得に応じて負担する額
(平成30年中の所得－33万円)×10.59%

=

1年間の保険料
限度額 62万円
100円未満切り捨て

法律により、原則屋内禁煙へ 受動喫煙をなくしましょう！

健康増進法の一部改正により、多くの人が利用する施設では、**原則、屋内禁煙**となります。受動喫煙による健康被害をなくするため、皆様のご協力をお願いします



【詳細】健康推進課☎25・6315

施設の類型と実施開始日

- 第一種施設（病院・学校等）
敷地内禁煙＝7/1(月)から
- 第二種施設（飲食店・オフィス・事業所等）
原則屋内禁煙＝来年4/1(水)から

主な改正点

- 施設の類型に応じ、一定の場所以外での喫煙を禁止
- 20歳未満の方は、喫煙エリアへの立入禁止
- 屋内での喫煙には、喫煙専用室等の設置が必要
- 喫煙室に標識提示を義務づけ
- 違反者には罰則の適用あり



20歳未満は
喫煙エリア立入禁止



喫煙室の設置、
標識提示

事業者の皆さんへ

屋内禁煙の実施に向け、喫煙には、事業者の分類に沿った喫煙室を設置するなどの対応が必要となります。義務違反があった場合は、指導・命令・罰則などが適用されることがあります。また、既存の経営規模の小さな飲食店に対しては、経過措置が設けられています。詳しくはホームページをご覧ください。

なくそう！望まない受動喫煙。

検索

私の未来プロジェクト事業の 親子サポーター（登録制）を募集

●親子で中学生と触れ合い、子育ての喜びや親の想いを伝える
●7月～10月の実施日の1回1時間30分～2時間程度
●市内の各中学校
●2歳以下の子と保護者
●登録者には実施日前に案内文を送付
●旭川ウェルビーイング・コンソーシアム☎26・0338
●母子保健課☎26・2395

一時預かりを利用しませんか

認可保育所や認定こども園に通っていない1歳から就学前の子供を、一時的に預かるサービスです。保護者の急病や仕事の他、リフレッシュでも利用が可能です。

実施施設や利用時間等は、市☎をご覧ください。利用を希望する施設への事前申込みが必要です。

利用時間 8:00～18:00のおおむね8時間以内（1日1,200円、4時間以内600円）

※給食を希望する場合は別途300円。

☎こども育成課
☎25・9106



夏休みこども公民館「工作教室」

●風の力で走る車作り
●8/1(木) 10:00～11:45
●小学1～3年生（保護者同伴可）
●定12人
●所☎7/1(月)～10(水)に新旭川公民館☎23・9299

その他

「旭川市の公園」

絵画展の作品を募集

●小・中学生
●募集作品 市内の公園を題材にした絵画（4つ切り）
●作品の裏面に学校名・学年・氏名とふりがな、必要があれば作品の説明を記入し、8/28(水)までに公園緑地協会（〒070-0901 花咲町3 ☎52・1934）

母子家庭等就業・自立支援センター をご利用ください

●ひとり親家庭等の社会的自立を支援するために、職業紹介や就労までの支援、離婚前の方を含む養育費に関する相談や生活全般についての相談 所ときわ市民ホール（5の4）
●ひとり親家庭の父親・母親（離婚前の方を含む）
●母子家庭等就業・自立支援センター☎21・7181

子育てサロン

●七夕祭り
●7/22(月) 10:00～12:00
●乳幼児と保護者
●定24人
●所☎6/24(月)から永山公民館☎48・1659

キッズチャレンジ「陶芸教室」

●7/25(木) 10:00～12:00
●小学生（小学3年生以下は保護者同伴）
●定30人 料500円
●7/8(月)から神居公民館☎61・2575



東鷹栖フレンドパーク I

●スポーツ吹き矢体験
●7/26(金) 13:00～15:00
●小学生
●定25人
●他上靴持参
●所☎7/12(金)までに東鷹栖公民館☎57・2622

親子で楽しむ

押し花での作品作り講座

●7/27(土) 13:00～15:00
●小学生と保護者
●定20組
●料1組1,500円
●所☎7/1(月)から東光公民館☎35・1708

夏休み楽しい工芸室

●サンキャッチャー作り
●7/30(火) 10:00～12:00
●小学生
●定20人
●料800円
●所☎6/25(火)から永山公民館☎48・1659

親子ガレット料理教室

●江丹別産のそば粉で、ガレット作り
●8/3(土) 10:30～13:00
●小学生と保護者
●定8組
●料800円
●所☎7/8(月)から神居公民館☎61・2575

子育てコラム

読者から寄せられた声に答えます

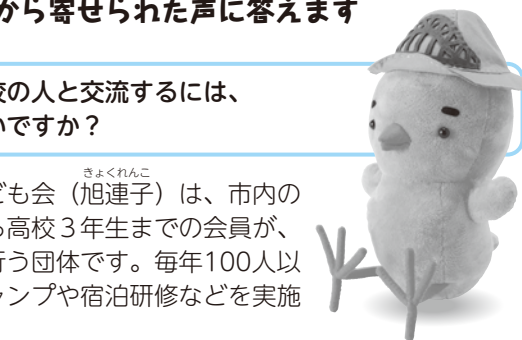
Q

いろいろな学校の人と交流するには、どうすれば良いですか？

A

旭川市連合子ども会（旭連子）は、市内の小学4年生から高校3年生までの会員が、様々な研修を行う団体です。毎年100人以上の会員が集まり、キャンプや宿泊研修などを実施しているので、他校の友人をつくることや、様々な知識や技術を身に付けることができます。会費・参加費等は掛かりません。

詳細は、市☎をご覧ください。になるか、子育て支援課☎25・9847にお問い合わせください。



毎年夏に行われる、リーダー研修会（キャンプ）の様子

心の健康に関する催し

□精神科医師による心の健康に関する相談（予約制）

日 7/17(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、その家族

事前保健師の個別相談あり
 健康推進課 25・6364

□旭川自死遺族わかちあいの会
 日 7/19(金) 13:30～15:00

所 第三庁舎保健所棟 1 階
 対 自死遺族の方
 初めの方は、事前に保健師の個別相談あり

健康推進課 25・6364

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日時	会場
7/4(木) 8:00～10:00	永山友愛会館 (永山8の10)
7/16(火) 9:00～10:00	叡福寺 (3の16)
7/18(木) 9:00～10:00	北星公民館 (北門町8)
7/19(金) 9:00～10:00	市民生活館 (緑町15)
7/22(月) 8:00～10:00	大町北鎮会館 (大町2の10)

申込不要。持ち物や検診料等は、問い合わせを。大腸がん検診は当日、会場で受付け。後日、便を提出
 ※旭川がん検診センター（末広東2の6 53・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 25・6315

7月は愛の血液助け合い運動月間

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 25・5660）

受付時間 10:00～18:00

医務薬務課 25・9815



食生活改善地域講習会

食生活改善推進員による調理実習や、栄養士の講話等を行う講習会を、今年度中に市内で40回開催します。日程や会場等は電話でお問い合わせください。

各回300円

保健指導課 23・7816



食生活改善推進員を募集

食や健康づくりに関する基礎知識を学び、地域の健康づくりの担い手としてボランティア活動ができる方を募集します。希望する方は、下記の食生活改善推進員養成講座を受講してください。

日 7月～10月

※全14回の講座のうち、10回以上の受講が必要。

所 第三庁舎保健所棟 1 階ほか

定 25人 料 800円～1,000円

日 6/26(水)までに保健指導課 23・7816

介護保険

保険料納入通知書の送付

7月中旬に、65歳以上の方へ今年度の介護保険料納入通知書を送付します。

納付方法 ●特別徴収の方＝仮徴収（4月・6月・8月に年金から保険料を引き去り）されている方は、年間保険料額から仮徴収した分を差し引いた額を10月・12月・翌年2月に振り分けて、年金から引き去り

●普通徴収の方＝年間の保険料を7月から翌年2月までの8回に分けて、納付書または口座振替により納付

※平成30年度の途中で保険料の段階変更等により、特別徴収（年金から引き去り）が中止になり普通徴収へ変更になった方は、引き続き7月から9月まで普通徴収、10月から特別徴収を再開する見込みです。送付される納入通知書で確認を。

介護保険課 25・5356

その他

盲ろう者通訳・介助員養成講座の受講者を募集

視覚・聴覚の障害を併せ持つ方を対象に派遣している、「盲ろう者通訳・介助員」を養成する講習会の受講者を募集します。盲ろう者の福祉向上のため、ご協力をお願いします。

日 9月下旬～11月中旬の土・日曜日（全7回）

所 道民活動センタービル（札幌市中央区北2の西7）

定 2人 料 4,000円程度

他 交通費・宿泊費は自己負担

日 8/9(金)までに障害福祉課 25・6476



健康

がん患者サロンひまわりミニセミナー「ヨガ体験会」

日 6/26(水) 13:00～14:00

対 がん患者とその家族

申 電話か、住所・氏名・電話番号を記入してファックスで、市立旭川病院がん相談支援センター 24・3181、25・8370

後期高齢者医療制度

□新しい保険証を7月末までに送付

8月からは新しい保険証（水色）を使ってください。

□保険料額決定通知書を7月中旬に送付

保険料額決定に当たり、所得状況の確認が必要な方には、別に申告書を送付しますので期限までに提出してください。

□負担割合の判定基準

負担割合は原則1割です。ただし、同一世帯の後期高齢者医療被保険者のうち、今年度の市民税課税標準額が145万円以上の方がいる場合（昭和20年1/2以降生まれの方は例外あり）は、3割負担になります。そのうち、申請により1割負担になる方には6月末頃に申請書を送付しますので、必ず提出してください。

□限度額適用認定証及び限度額適用・標準負担額減額認定証の申請・交付

提示することで、医療機関の窓口で支払う医療費が自己限度額までになります。限度額適用認定証の対象は、3割負担の方で一定所得額以下の方です。

また、限度額適用・標準負担額減額認定証の対象は、非課税世帯の方で、入院中の食事代も減額されます。どちらも申請が必要です。保険証と印鑑を持参し、国民健康保険課（総合庁舎1階）で申請してください。

現在、認定証（水色）を持っていた、引き続き資格要件を満たす方には、8月から使える新しい認定証（黄緑色）を7月末までに送付します。

国民健康保険課 25・8536

成年後見制度

成年後見制度普及啓発講演会「みんなも知ってる？あの家族の後見問題」

日 7/10(水) 13:30～15:30

所 勤労者福祉会館（6の4）

定 150人

講 法テラス旭川法律事務所弁護士 北越一成さん、法テラス旭川事務局長 伊藤智之さん

日 7/5(金)までに成年後見支援センター 23・1003、23・1118



福祉・保険

国民健康保険（国保）

□新しい保険証を7月末までに送付

8月からは新しい保険証を使ってください。

集合住宅に住んでいて保険料を滞納していない方に限り、簡易書留での送付可。希望者は、世帯主の住所・氏名・電話番号・保険証の記号番号の他、「簡易書留希望」と書いて、はがきか封書で、6/24(月)までに国民健康保険課に申込みを

※宛先の書き方は本誌3ページ参照。

□限度額適用認定証の申請・交付

提示することで、医療機関の窓口で支払う医療費が自己限度額までになります。市民税非課税世帯の方には、入院中の食事代の減額認定を兼ねた「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。いずれも申請が必要です。現在、認定証を持っている方で、8月以降も認定証を必要とする場合は、7/1(月)以降に改めて申請してください。

日 ●市民税課税世帯の69歳以下の方
 ●市民税課税世帯（課税所得145万円以上690万円未満）の70～74歳の方

●市民税非課税世帯の方

日 保険証と印鑑を持参し、国民健康保険課（総合庁舎1階）・各支所

※市民税非課税世帯で、申請月を含む過去12か月間に91日以上入院した方は、入院期間が記載された領収書を持参すると、食事代を減額。

日 保険料の滞納者には交付不可。特別な理由があると認められる場合は例外あり

国民健康保険課 25・6247

重度心身障害者医療費助成

医療費受給者証の更新

医療費受給者証の有効期限は、7/31(水)です。現在受給中の方の資格要件を確認し、更新になる方には8月からの受給者証を、更新できない方には通知文を7月末までに送付します。

なお、受給資格は平成30年中の所得で認定します。同29年中の所得が基準額を超えていたため助成を受けていない方で、同30年中の所得が基準額に満たない方は申請が必要です。

国民健康保険課 25・8536

健康コラム

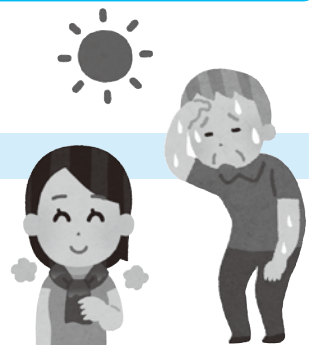
健康に関する情報をお届けします

熱中症に気を付けて！

熱中症は、真夏だけでなく、暑さに慣れていない今の時期にも起こります。しっかり予防しましょう。

熱中症予防のポイント

- 外出時は、日傘や帽子などで日差しを防ぐ
- 冷却用品を使って首元を冷やす
- 室内でも、小まめに水分を補給する
- 部屋の風通しなどを工夫する



高齢者と乳幼児は、特に注意

高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくく汗の量も少ないため、室内でも熱中症になることがあります。乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していない上、身長が低いことやベビーカーに乗ることで、地面からの照り返しを強く受け、大人が感じる以上に高温の環境の中にいます。

【詳細】保健指導課 26・2397

内容 日時 所会場 対象 定員 料金
講師 その他 申込 詳細 HPホームページ
HPがない場合は申込・料金不要。抽選の記載がなければ先着順

ジュニア木工教室

「椅子型本立ての製作」

日 8 / 2 (金) 10 : 00 ~ 12 : 00
対 小学 4 年生 ~ 中学生
定 16 人
料 1,500 円
申 7 / 18 (木) ~ 23 (火)

井上靖記念館

春光 5 の 7 ☎ 51・1188

日曜午後に朗読を聞く

内 井上靖『補陀落渡海記』の朗読
日 6 / 30 (日) 13 : 30 から
他 朗読は井上靖ナナカマドの会
申 随時

文学講演会「人生の神曲・逆縁のエレジー〜『星と祭』に花束を!」

日 7 / 6 (土) 13 : 30 ~ 15 : 00
定 50 人
関 元日本大学教授 藤澤 全さん
申 随時

青少年エッセーコンクール作品募集

内 テーマ「からだ」(中学生 = 1,200 ~ 1,600 字、高校生 = 1,600 ~ 2,000 字)
対 中学・高校生または同年齢の方
他 詳細は同館 HP に掲載
申 9 / 12 (木) まで

旭川文学資料館

常磐公園常磐館内 ☎ 22・3334

開館10周年記念「旭川が生んだ異端の作家 八匠衆一展」

内 旭川出身の作家、八匠衆一の特異な私小説世界を展示・紹介
日 9 / 7 (土) まで 10 : 00 ~ 16 : 00
他 記念講演会を 8 / 3 (土) 13 : 30 から開催

その他の講座

かでの講座

「映画音楽で甦る映画館と名作の風景〜北海道に映画館が上陸し122年」(インターネット中継)

日 7 / 10 (水) 13 : 30 ~ 15 : 30
所 常磐館 (常磐公園)
関 シネマエッセイスト
たかやまじゅんさん
他 道民カレッジ連携講座
申 北海道生涯学習協会
☎ 011・204・5780

市民木工教室

内 ダストボックス作り
日 7 / 14 (日) 10 : 00 ~ 15 : 30
対 大人 定 16 人
料 2,000 円
申 6 / 29 (土) ~ 7 / 5 (金)



こども科学博士

□ 競技用紙飛行機を作ろう
日 7 / 25 (木) 10 : 00 ~ 11 : 00
対 小学 1 ~ 3 年生と保護者
定 10 組 料 1 組 600 円
申 7 / 11 (木) ~ 18 (木)
□ パラシュートロケットを作ろう
日 8 / 1 (木) 10 : 00 ~ 11 : 30
対 小学 1 ~ 3 年生と保護者
定 16 組 料 1 組 300 円
申 7 / 11 (木) ~ 18 (木)
□ マーブルクレヨン作り
日 8 / 4 (日) 10 : 00 ~ 11 : 30
対 小学 1 ~ 3 年生と保護者
定 16 組 料 1 組 300 円
申 7 / 11 (木) ~ 18 (木)
□ ぱたぱた飛行機を作ろう
日 8 / 8 (木) 10 : 00 ~ 11 : 00
対 小学 1 ~ 3 年生と保護者
定 10 組 料 1 組 500 円
申 7 / 11 (木) ~ 18 (木)

スクラッチで

プログラミング (全3回)

内 初心者向けのプログラミングツール「スクラッチ」を使用して、プログラミングを学ぶ
日 7 / 30 (火) ~ 8 / 1 (木) 10 : 00 ~ 11 : 30
対 小学 1 ~ 3 年生と保護者
定 8 組 (抽選)
料 2,000 円
申 7 / 14 (日) ~ 20 (土)

初歩の電子工作「光センサを使おう」

内 暗くなると点灯する、簡単な LED 回路作り
日 8 / 1 (木) 10 : 00 ~ 11 : 30
対 小学 3・4 年生 (小学 3 年生は保護者同伴)
定 10 人
料 1,000 円
申 7 / 18 (木) ~ 23 (火)

地学体験学習

□ 電子顕微鏡撮影
日 7 / 5 (金)・19 (金) 18 : 30 ~ 20 : 00
対 中学生以上
定 各 3 人
申 6 / 20 (木) から
□ 化石採取会
内 タカハシホタテガイの化石を採取
日 7 / 20 (土)、8 / 3 (土) 9 : 00 ~ 14 : 30
対 小学生以上 (小学 3 年生以下は保護者同伴)
定 各 10 人 料 小学生 1,700 円、中学生以上 2,500 円
他 沼田町化石体験館 (沼田町幌新) 集合
申 6 / 20 (木) ~ 7 / 13 (土)
□ アンモナイトの化石の中をしらべよう
日 8 / 10 (土) 10 : 00 ~ 11 : 30
対 小学 3 年生以上 (小学 3 年生は保護者同伴)
定 10 人 料 300 円
申 7 / 17 (水) から
□ 親子アンモナイトクリーニング体験
日 8 / 13 (火) 10 : 00 ~ 12 : 00
対 小学 3 年生以上 (小学 3 年生は保護者同伴)
定 10 人 料 300 円
申 7 / 17 (水) から

日 8 / 10 (土) 10 : 00 ~ 11 : 30
対 小学 3 年生以上 (小学 3 年生は保護者同伴)
定 10 人 料 300 円
申 7 / 17 (水) から



夏休みらくらく工作室

「ポンポン蒸気船を作ろう」

日 7 / 28 (日) 10 : 00 ~ 11 : 30、13 : 30 ~ 15 : 00
対 小学生 (小学 3 年生以下は保護者同伴)
定 各 10 人
料 各 300 円
申 7 / 14 (日) ~ 20 (土)

キッズ電子工作

「FM/AM箱ラジオの製作」

日 7 / 29 (月) 9 : 30 ~ 12 : 30
対 小学 4 年生 ~ 中学生
定 10 人 (抽選)
料 2,600 円
申 7 / 13 (土) ~ 19 (金)

あさひかわ!

学び・文化情報

休館日は各施設にお問い合わせください

大雪クリスタルホール

自主文化事業

子ども音楽プロジェクト

赤ちゃん和妈妈に贈るコンサート

小・中学生がプロデュースするコンサートです。旭川や近郊で活動している「パーカッションアンサンブル Forest」と「フルートアンサンブル 楽苗」が出演します。

7月のプラネタリウム

内 ① 天の川と七夕伝説
② 夏のほしとたなばた (幼児向け)
③ ドームシアター「見えない宇宙を探る ダークユニバース」
日 平日 = ① 9 : 40 から、13 : 10 から、15 : 40 から ② 11 : 00 から ③ 14 : 30 から
土・日曜日、祝日 = ① 10 : 10 から、13 : 10 から、16 : 10 から ② 11 : 20 から、14 : 10 から ③ 15 : 00 から
料 プラネタリウム観覧料
申 団体のみ要申込
※ 上映スケジュールは変更になる場合があります。

天体を見る会

内 日 春の星と木星の観測 = 6 / 29 (土)、木星と月の観測 = 7 / 13 (日) 19 : 30 ~ 21 : 00
他 雨・曇天時は解説のみ。中学生以下は保護者同伴

サタデーサイエンスひろば

内 炎と爆発の実験
日 7 / 6 (土)・13 (土)・20 (土) 13 : 30 から、15 : 30 から (各回約 20 分)
定 各回 64 人
料 常設展示室観覧料

親子木工教室

「竹ひご動力カーを作ろう」

日 7 / 27 (土) 9 : 40 ~ 12 : 10
対 小学 3・4 年生と保護者
定 10 組 料 1,000 円
申 7 / 13 (土) ~ 19 (金)

◇神楽 神楽 3 の 6 ☎ 61・6711

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 7 / 10 (水) 11 : 00 ~ 12 : 00
◇ 東光 東光 6 の 4 ☎ 39・3939
みどりのおはなし会
内 旭川おはなしの会による素語り
日 6 / 23 (日) 11 : 00 ~ 11 : 45
◇ 末広 末広 3 の 2 ☎ 54・7111
◇ 永山 永山 3 の 19 ☎ 47・8080

博物館

神楽 3 の 7 ☎ 69・2004

企画展「放課後のたのしみ」展

内 子供たちの娯楽と社交の場として機能していた駄菓子屋を通じて、昭和の暮らしや世相を紹介
日 7 / 13 (土) ~ 8 / 18 (日)
料 常設展示室観覧料



科学館 (サイバル)

宮前 1 の 3 ☎ 31・3186

申込みは、受付開始日の 9 : 00 から電話で受け付けます



大人のための電子工作

「多機能ラジオの製作」

日 7 / 7 (日) 10 : 00 ~ 15 : 00
対 大人 定 5 人 (抽選)
料 4,000 円
申 6 / 20 (木) ~ 26 (水)

図書館

◇中央 常磐公園

☎ 22・4174

アフタヌーンシネマ

「蒼天の夢」

内 吉田松陰と、高杉晋作ら弟子たちの夢にあふれる青春物語
日 6 / 23 (日) 15 : 00 ~ 17 : 00



ミニギャラリー「テキスタイル研究 本庄留理子 個展」

内 手織りを中心に、多くの技法を使ったタペストリーや絵織の展示
日 6 / 29 (土) ~ 7 / 30 (火)

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 7 / 4 (木) 11 : 00 ~ 12 : 00

絵本の読み聞かせボランティア養成講座 (全5回)

日 7 / 5 ~ 8 / 2 の毎週金曜日 10 : 00 ~ 12 : 00
※ この他、7 / 27 (土) ~ 30 (火) に実習あり。
内 全回受講でき、図書館ボランティア登録団体に所属して活動ができる方
定 20 人
申 6 / 15 (土) から



公民館 講座カレンダー

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

日	講座名	会場	内容・時間など
6/24(月)	高齢者「いどばたサロン」	神居	☎仲間づくりの交流の場 日13:30~15:00 ☎75歳以上の方 料100円
6/29(土)	木楽輪・夢コンサート 「仲夏の幻想〜ピアノ・ デュオ・コンサート」	神楽	☎森永治之介&森永スッピンによるコンサート 日14:00~15:00 定100人 申6/24(月)までに同館
7/1(月)・ 8(月)・22(月)	童謡・唱歌・叙情歌を楽しく 歌いませんか(全3回)	末広	☎コーラス体験 日10:00~11:30 申6/20(木)から同館
7/3(水)	市民講座「味の七変化」	東光	日10:00~12:00 定30人 講旭川大学短期大学部教授 豊島琴恵さん 申6/20(木)から同館
7/3(水)~ 26(金)	サークル体験	神楽	☎日①民謡=7/3(水) ②パソコン=7/4(木) ③コーラス=7/4(木) ④ 英会話=7/4(木) ⑤琵琶演奏=7/9(火) ⑥ヨガ=7/10(水) ⑦社交ダンス =7/20(土) ⑧かご編み=7/26(金) ①午後 ②④⑤⑦夜間 ③⑥⑧午前 申6/20(木)から同館
7/4(木)	市民講座「足もとから見る膝 や腰の痛み」	神居	日10:00~12:00 申6/21(金)から同館
7/4(木)	市民大学 公開サマーコンサート	愛宕	☎T A K E 7リーダー 摂待雅登さんによる、ポップな懐メロコンサート 日13:00~15:00 定30人 申6/20(木)から同館
7/5(金)	神楽百寿大学オープン講座 「ごみの減量」	神楽	☎13:00~15:00 定10人 申7/4(木)までに同館
7/6(土)	知るぽると塾イン旭川Ⅰ「そ こが知りたい! シニア世代に とっての住まいのはなし」	シニア 大学	日10:30~12:30 定50人 講金融広報アドバイザー 三橋瑞江さん 他道民カレッジ連携講座 申6/20(木)からの10:00~16:00に同大学
7/9(火)	タブレットに挑戦Ⅰ	シニア 大学	日10:30~12:30 定20人 講北海道通信特機 菅原征信さん 申6/20(木)からの10:00~16:00に同大学
7/9(火)~ 11(木)	デジカメ撮影講座「一眼レフ ・ミラーレスカメラ所有者」 (全3回)	東光	日18:00~20:00 定20人 料1,500円 他一眼レフまたはミラーレスカメラ持参 申6/20(木)から同館
7/11(木)	百寿大学公開講座	永山	☎日本の民謡 日13:00~15:00 定15人 申6/24(月)から同館
7/12(金)	ハーバリウム作り	東旭川	日10:00~11:30 定20人 料800円 申6/20(木)から同館
7/16(火)	東光南地区 「ふれあいサロン」	東光	☎外出が苦手な方の交流の場 日13:00~15:00 ☎東光地域に居住の方
7/16(火)~ 19(金)	ワード講座レッスン2 (全4回)	東光	☎写真やイラスト、地図等を使ったチラシ作成 日18:00~20:00 ☎文字入力ができる方 定20人 料2,000円 申6/25(火)から同館
7/18(木)	ゆうゆう生活講座	春光台	☎☎口腔ケアについて 日10:00~12:00 申6/20(木)から同館
7/20(土)	肩こり・腰痛予防の エクササイズ	中央	☎道具を利用した健康体操講座 日13:30~15:30 ☎20歳以上 定15人 料300円 申6/24(月)から同館
7/20(土)	歌声を響かせてⅠ (懐かしの童謡・唱歌)	シニア 大学	日13:00~15:00 定50人 講音楽講師 國忠比紗子さん 申6/20(木)からの10:00~16:00に同大学
7/20(土)	写真講座	西神楽	☎常磐公園で撮影後、作品解説・指導 日9:00~15:00 定25人 料200円 申7/5(金)から同館
7/25(木)	市民講座	東鷹栖	☎落語鑑賞会 日10:00~12:00 定50人 講旭笑長屋 中川校一さん 他上靴持参 申7/12(金)までに同館
7/25(木)	我が家で亡くなりたいたい! その心得	北星	☎在宅医療等について 日10:00~12:00 定20人 講旭川医科大学准教授 一條明美さん 申7/23(火)までに同館
7/26(金)~ 10/25(金)	神居いきいき介護予防教室 (全12回)	神居	☎☎介護予防の筋力アップ運動ほか 日金曜日 13:30~15:30 ☎65歳以上の方 定25人 申6/24(月)から同館