

内容 日時 会場 対象 定員 料金  
講師 その他 申込 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

### 子育てひろば・れっつクック

困もちもちドーナツ作り  
回10/21(月) 10:00~11:30  
対乳幼児と保護者  
定13組 料1組400円  
所申9/30(月)から春光台公民館53・5620

### 親子でクッキング!

困きのこご飯とかぼちゃ団子汁作り  
回10/24(木) 10:00~12:00  
対幼児と保護者  
定15組 料1組300円  
所申9/24(火)から神楽公民館61・6194

### 楽しく親子ヨガ

回10/25(金) 10:00~12:00  
対2歳児以下と保護者 定15組  
他動きやすい服装。ヨガマットかバスタオル、飲み物持参  
所申9/20(金)~10/18(金)に新旭川公民館23・9299

### 近文市民ふれあいセンター

ベビースイミング  
回3か月~2歳児と保護者  
料体験1回無料  
他日程の詳細は問い合わせを  
所近文市民ふれあいセンター(近文町15 55・3200)

### 公民館

#### おはなし会

困お手玉やゴム跳びなどの昔遊び  
回10/12(土) 11:00~12:00  
対小学生以下と保護者  
所東旭川公民館36・1017

#### あつまれ~出張ひろば in 春光台

困ハロウィン遊び  
回10/18(金) 10:00~12:00  
対乳幼児と保護者  
定15組  
所申10/1(火)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



### おもしろ工作・実験タイム

「バランストポを作ろう」  
回10月の土・日曜日、祝日 10:00~12:00、13:00~15:00  
対小学生以下と保護者  
所申カムイの杜公園(神居町富沢 63・4045)

### 親子ふれあい運動教室

回①10/28(月)・31(木)  
②11/25(月)・28(木)  
10:00~11:30  
対2・3歳児と保護者  
定各回15組  
料各1組100円  
健康運動指導士 荻野ひとみさん・尾崎 萌さん、音楽療法士 寺田真澄さん  
所申①10/25(金)まで、②9/20(金)~11/22(金)に東豊公園体育館(豊岡12の11 36・7300)

### おひさま

春光2の8 51・0637  
親子遊びの広場  
困人形劇の観劇、児童センターで遊ぶ  
回10/15(火) 10:20~11:30  
所春光住民児童センター(春光1の7) 対乳幼児と保護者 定30組  
申10/2(水)から

### ほっとほたる

永山町5 46・4749  
いきいき子育て講座  
「ハッピーハロウィン」  
回10/23(水) 10:00~11:30  
対乳幼児と保護者 申10/10(木)からの14:00~16:00

### いずみ

神居9の4 62・8986  
お父さんサロン「お父さんとお散歩・園庭遊びを楽しもう!」  
回10/19(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(給食費)  
申9/25(水)10:00から

### ぴよんぴよん

旭神町 66・2332  
子育て講座「親子でリトミック」  
回10/4(金) 10:00~11:30  
対1歳6か月児~5歳児と保護者  
定20組 他飲み物・タオル持参  
申9/20(金)9:00から

## あそびかわ!

# 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  
626・5500  
●ひとり親家庭等の相談  
625・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)  
60120・528506  
こんにちはコール  
平日午前8時45分~午後5時15分  
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)

### 催し

#### 無料法律相談会

困養育費や、各種債務の返済等に関する相談を弁護士が受け付け  
回9/25(水)  
13:30~15:30(1人30分)  
所ときわ市民ホール(5の4)  
対ひとり親家庭の父親・母親(離婚前の方を含む) 定4人  
他託児あり(要申込)  
申母子家庭等就業・自立支援センター 621・7181

#### ドローン体験会

回9/28(土) 11:00~14:00  
所日雨紛中学校校体育館(神居町雨紛)  
対小・中学生  
他ドローンの貸出あり、持ち込みも可  
所旭川産業創造プラザ673・9210

#### ペアレント・トレーニング(全5回)

困子供の行動に焦点を当てた、ポジティブな養育スタイルを学ぶ  
回10/3(木)・17(木)・31(木)、11/14(木)・28(木) 10:00~12:00  
対4歳児~小学2年生の保護者  
定8人  
所申9/17(火)~30(月)に子ども総合相談センター(10の11 26・5500)

#### あそびの広場

困脳いきいき体操  
回10/7(月) 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HPに掲載  
申同育成会6090・2819・6400

#### カムイの杜公園体験学習教室(木工)「木の玉ころりんを作ろう」

回10/27(日) 9:30~11:30  
所忠和公園体育館(神居町忠和)  
対小学生と保護者  
定8組 料500円  
申9/21(土)からカムイの杜公園63・4045

### あそびーば

#### ASOBI~BA

宮下通14 25・3211

#### クライミング講習会(全3回)

困認定証取得のための講習会。2・3回目は10/13(日)9:30~13:00  
開催予定  
回9/29(日) 9:30~11:00  
対高校生以上  
定9人  
申9/20(金)から

#### その他のイベントは

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

困けん玉・なわとび検定  
回10/5(土) 10:00~11:30  
対小学生以上(縄跳びは幼児も可)  
◇北門 北門町8 52・0765  
センターまつり

回9/28(土) 13:30~15:00  
対幼児と保護者、小学生以上  
申整理券を配布中  
◇春光 春光1の7 53・7992  
センターまつり

回10/19(土) 13:30~15:30  
対幼児と保護者、小学生以上  
申9/19(木)~10/12(土)に予約券を配布  
◇永山 永山3の19 47・8008

み〜んな赤ちゃん  
回10/7(月) 13:30~14:15  
対0歳児と保護者  
定10組  
申9/24(火)から

◇神居 神居5の12 69・2225  
カムカムまつり  
回10/19(土) 13:00~15:00  
対幼児と保護者、小学生以上  
申10/5(土)から

◇神楽 神楽3の6 63・6201  
センターまつり  
「ハロウィンおまつり広場」  
回10/5(土) 13:30~15:30  
対幼児と保護者、小学生以上  
申当日13:15から整理券を配布

### 今月の子育て相談(予約制)

困身体測定、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)  
回所●10/1(火) 9:30~11:00  
=東地区体育センター(豊岡2の5)  
●10/7(月) 9:00~11:00=第二庁舎3階  
●10/21(月) 9:30~11:00=永山公民館(永山3の19)  
●10/28(月) 9:30~11:00=神楽岡地区センター(神楽岡12の2)  
対0歳児~未就学児  
申9/20(金)8:45から母子保健課626・2395

### 健康

#### 就学時健康診断

回10/9(水)~11月下旬  
困令和2年度に小学校への入学を予定している、平成25年4/2~同26年4/1に生まれた方  
他対象者がいる家庭には10/1付けで通知書を送付。10月初旬までに届かない場合は、連絡を  
所学校保健課625・7806

### もりもりパーク

フィール旭川6階 56・0760

#### 定期イベント

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



### 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

#### ばれっと

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」  
回10/15(火) 10:30~11:30  
対0歳児と保護者 定15組  
申10/7(月)から

#### ちゅうりっぷ

北門町8 52・0765  
育児講座

「乳幼児のための救急処置講座」  
回10/8(火) 10:00~11:30  
所北星公民館(北門町8)  
対乳幼児の保護者 定15人  
他託児あり  
申9/24(火)から

#### こまどりつ~ながれ

東鷹栖4の3 070・5049・4523  
子育て講座  
「だだこね期にむき合う子育てを!」  
回10/10(木) 10:30~11:30  
所東鷹栖公民館(東鷹栖4の3)  
対乳幼児の保護者 定15人  
他託児あり  
申9/24(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 56・0763  
赤ちゃん講座  
困ベビーマッサージ(脚)  
回10/15(火)・16(水)  
11:00~11:30  
対0・1歳児と保護者  
定各回20組  
申随時

#### によきにょぎ

豊岡3の3 38・6816  
子育て講座  
困子育て支援ナビゲーターによる、保育施設などの利用についての話  
回10/17(木) 10:00~11:30  
対乳幼児と保護者  
定16組  
申10/4(金)9:00から

#### ねむのき

宮下通14 090・8271・8899  
子育て講座  
「子育て支援ナビゲーター相談会」  
困保育所・幼稚園などへの就園について  
回10/4(金) 10:30~11:30  
対乳幼児と保護者  
定15組  
申9/20(金)からの10:00~15:30  
にねむのきにて。電話受付不可

内容 日時 会場 対象 定員 料金  
 講師 その他 申込 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着順

**高齢者等支援**  
**高齢者・身体障害者宅等に屋根雪下ろし助成券を交付**  
**利用期間**  
 助成券交付日～来年3/25(水)  
**対象世帯**  
 ●高齢者(70歳以上)  
 ●母子・寡婦  
 ●言語・聴覚・そしゃく機能障害を除く身体障害者(身体障害者手帳1～4級)  
 ※今年度分の市・道民税課税世帯や、市内に子供がいる場合等は対象外。  
**助成券額** 15,000円  
 ※市の指定業者でのみ利用可。  
**申請方法** 長寿社会課(総合庁舎2階)で配布する申請書に記入し(各地区民生委員の押印と意見欄への記入も必要)、10/11(金)までに郵送または持参で同課  
 ※10/12(土)以降も申請可。ただし、結果通知までに1か月かかります。  
**長寿社会課**  
 ☎25・6457



**その他**  
**障害者水泳教室**  
 ①参加者 ②運営ボランティア  
 回10/2～23の毎週水曜日  
 13:00～15:00  
 回おびつた(宮前1の3)  
 ①各種障害者手帳、または特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方  
 ①15人(抽選) ②10人(抽選)  
 ①いずれも9/27(金)までに旭川障害者連絡協議会 ☎・☎31・2226

**障害者スポーツ記録大会**  
 ①卓球  
 ②サウンドテーブルテニス  
 ③フライングディスク  
 ④水泳  
 ⑤ポッチャ  
 ⑥ゴロ卓球バレー  
 ※①～④は個人競技、⑤⑥は団体競技(3人1チーム)。①②④～⑥への出場は1人1種目に限る。  
 回10/27(日) 10:00から  
 回おびつた(宮前1の3)  
 回各種障害者手帳、または特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方  
 回10月上旬までに旭川障害者連絡協議会 ☎・☎31・2226

**出張ミニセミナー**  
 回リハビリの補助具・医療費・外見ケアについて、個別がん相談  
 回9/20(金) 13:00～15:00  
 回イトーヨーカドー旭川店(6の14)  
 回市立旭川病院がん相談支援センター ☎24・3181

**福祉・保険**

**介護保険**  
 9/17～30は介護保険料「普通徴収」の方の第3期の納期です  
 特別な事情で介護保険料を納められない方は、保険料の減額や支払い猶予の制度があります。  
 回介護保険課 ☎25・5356

**国民健康保険(国保)**  
**失業等により生活が困難となったときの一部負担金の徴収猶予・減免**  
 回次のいずれにも該当する世帯  
 ●世帯主または被保険者が事業の休廃止、非自発的失業等で収入が著しく減少した  
 ●申請月の世帯の収入見込みが、生活保護基準の1,000分の1,155(ただし9/30(月)までは885分の990、10/1(火)～来年9/30(水)は870分の990)以下  
 ●世帯主及び被保険者全員の預貯金総額が、生活保護基準額の3か月分以下  
 ●同一の事由で、この制度を利用していない  
 ●国保料の納付意思がある  
**減免等の期間** 申請月の属する月の初日から最長3か月(1度のみ3か月延長あり)  
 回国民健康保険課 ☎25・6247

**倒産・解雇・雇い止めで離職した方の国保料等の軽減**  
 次のいずれにも該当する方は届出により、離職日の翌日の属する月からその翌年度末まで、国保料等が軽減されます。  
 ●離職時において65歳未満  
 ●雇用保険受給資格者証の離職理由が「11・12・21・22・23・31・32・33・34」のいずれかに該当(雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者)  
**持ち物** 雇用保険受給資格者証  
 回国民健康保険課(総合庁舎1階) ☎25・6247)

**胃・肺・大腸がん巡回検診**

実施日	受付時間	会場
10/1(火)	8:00～10:00	南新栄町内会館(東光4の7)
10/1(火)	9:00～10:00	東明中学校(東光16の7)
10/2(水)	8:00～10:00	東光千代田二町内会館(東光8の6)
10/3(木) 10(木)	8:00～10:00	神楽岡第八区町内会館(神楽岡5の4)
10/4(金)	9:00～10:00	共栄小学校(豊岡2の10)
10/7(月) 8(火)★	9:00～10:00	神居住居センター(神居2の17)
10/8(火)★	9:00～10:00	新旭川地区センター(東6の4)
10/11(金) 15(火) 16(水)	9:00～10:00	第一東光団地集会所(東光10の3)
10/15(火)	9:00～10:00	東地区体育センター(豊岡2の5)

★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

回申込み不要。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) ☎53・7111)でも受診可。希望者は同センターに申込みを。  
 回健康推進課 ☎25・6315

**HIV検査・梅毒検査(無料)**  
 回10/10(木) 13:30～16:00  
 回第三庁舎保健所棟1階  
 回検査は匿名。結果は1時間程度で判明  
 ※予約不要。検査数に限りがあるため、希望者は予約可。  
 回エイズ専用相談電話(健康推進課内) ☎26・8120)

**市立旭川病院**  
**がん患者サロンひまわりミニセミナー「笑って元気!笑いたいそう(笑いヨガ)講座」**  
 回9/25(水) 13:00～14:00  
 回がん患者とその家族  
 回電話か、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(金星町1) ☎24・3181、☎25・8370)

**日曜日の乳がん検診**  
 回マンモグラフィー検査(視触診なし)  
 ※市のがん検診対象者以外の方は、希望により超音波検査や3Dマンモグラフィー検査の追加も可。  
 回10/20(日) 9:00～12:00  
 回20人  
 回問い合わせを  
 回市立旭川病院健診センター(金星町1) ☎24・3181)

**あさひかわ!**

**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

●高齢者の介護に関する相談 ☎25・9119  
**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  
 開設日時は窓口によって異なります  
 ●障害がある方の総合相談 ☎73・5936 ☎73・5937  
 ●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

市立旭川病院(金星町1)の催し 【詳細】経営管理課 ☎24・3181

**「病院まつり」を開催**

**内容** ●手術室などを巡るツアー  
 ●手術支援ロボット「ダヴィンチ」・内視鏡操作・電気メス・CT画像処理等の体験  
 ●骨密度・血管年齢・肺年齢の無料測定  
 ●看護師によるハンドマッサージ・ネイルケア・フットケアなどの体験

●白衣試着体験・撮影会 ●救急車見学会  
 ●ポッチャ体験・バリアフリーのおもちゃ体験  
 ●農場マルシェ(地場産品の販売・飲食コーナー)  
 ●院内スタンプラリー  
**とき** 10/6(日) 10:00～15:00  
**ところ** 市立旭川病院

お待ちしております!



**院内コンサート**

病院職員の演奏によるコンサートです。  
**とき・ところ** 10/9(水) 18:45から・同病院外来棟1階アトリウム

**高齢者・重度身体障害者の住宅敷地入り口に**

市道に面する住宅に住んでいて自力での除雪が困難な、右の表に該当する世帯を対象に、道路除雪でかき分けられる雪を、なるべく残さないよう配慮する制度です。申請期間を過ぎると受け付けできません。必ず期限内に申請してください。



**除雪時の雪を残さないよう配慮**

自力で除雪が困難な世帯を対象

対象世帯	申請書の提出先	申請方法
高齢者(70歳以上)のみ	長寿社会課(総合庁舎2階) ☎25・6457	長寿社会課・障害福祉課で配布する申請書に記入し、10/11(金)までに郵送、または印鑑を持参して直接各課 ※11/29(金)まで申請可。ただし結果は12月下旬に通知。
高齢者と女性の病弱者		
高齢者と中学生以下の子供		
高齢者と重度身体障害者(身体障害者手帳1・2級)	障害福祉課(第二庁舎2階) ☎25・6476	同上
重度身体障害者のみ		
重度身体障害者と女性の病弱者		
重度身体障害者と中学生以下の子供		
重度身体障害者がいて、自力で処理ができない方		

※間借り、アパートに住んでいる場合等は対象外。

「屋根の雪下ろし助成券交付」については13ページを参照

**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)  
 回10/16(水) 回第二庁舎2階  
 回精神科・心療内科への通院歴がない方、その家族  
 回事前に保健師の個別相談あり  
 回健康推進課 ☎25・6364  
 □つむぎ会(ひきこもり親の会)  
 回10/17(木) 14:00～15:30  
 回第三庁舎保健所棟1階 回おおむね20～40歳代の引きこもり当事者家族 回初めての方は、事前に保健師の個別相談あり  
 回健康推進課 ☎25・6364

**健康**

**9/24～30は結核予防週間**  
 咳や痰、体のだるさ、微熱、体重減少などが続いたら医療機関を受診し、結核の早期発見に努めましょう。  
 回健康推進課 ☎25・9848  
**高齢者低栄養予防教室**  
 回旭川食生活改善協議会による調理実習、講話ほか 回10/15(火) 10:00～13:00 回調理実習室(第二庁舎6階) 回40人 回500円  
 回10/7(月)までに同協議会 大沼 ☎53・8117