

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

●障害がある方の総合相談

☎73・5936 FAX 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

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



旭川市
医師会

便利なセット型健診イオン各店で初開催！

国民健康保険（国保）の特定健診または後期高齢者医療健診と、がん検診（胃・肺・大腸）を同時に受診できるセット型健診が、イオン各店で受けられます（表①参照）。

健康を守るため、買い物前に、ぜひご利用ください。

また、土・日曜日の早朝や、

おびったでもセット型健診を実施します（表②参照）。

いずれも、旭川がん検診センター（☎53・7111）

に申込みが必要です。

【詳細】国民健康保険課

☎25・9841



今年度の国保特定健診は
3/31(火)まで



①イオン各店の開催日時

開催日	受付時間	開催場所
2/18(火)	9:00 ～11:00	イオンモール旭川西（緑町23）
3/10(火)		イオンモール旭川駅前（宮下通7）
3/13(金)		イオン旭川春光店（春光町10）
3/17(火)		イオン旭川永山店（永山3の12）

②土・日曜日の早朝健診、

おびったでの開催日時

身体年齢や運動による消費カロリーが分かる、部位別筋肉量・脂肪量の無料測定もできます。

開催日	受付時間	開催場所
2/16(日)	7:00～11:00	第二庁舎
3/7(土)		
3/24(火)	9:00～11:00	おびった（宮前1の3）



福祉・保険

国民健康保険（国保）

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2年度の同保険料を適正に計算するためには、非課税（遺族・障害）年金を受給している方を含め、所得の有無にかかわらず、令和元年（平成31年）中の所得の申告が必要です。

次のいずれにも該当しない方は、4/15(木)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

※所得のある方は市民税課に市・道民税の申告を（本誌12ページを参照）。

☎国民健康保険課☎25・6247

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
3/2(月)	9:00～10:00	新旭川地区センター（東6の4）
3/2(月) 3(火)	9:00～10:00	緑が丘住民センター（緑が丘3の3）
3/3(火)	9:00～10:00	東部住民センター（東光5の2）
3/3(火)	9:00～10:00	北星地区センター（旭町2の8）
3/4(水)	9:00～10:00	東地区体育センター（豊岡2の5）
3/4(水)	9:00～10:00	啓明地区センター（南5の25）
3/5(木)	9:00～10:00	神居住民センター（神居2の17）
3/5(木)	9:00～10:00	東旭川支所（東旭川北1の6）
3/6(金)	9:00～10:00	第一東光団地集会所（東光10の3）
3/6(金) 7(土)	9:00～10:00	愛宕公民館（豊岡7の9）

☎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、会場受付。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

健康

がん患者サロンひまわりミニセミナー「椅子に座って行うヨガ体験」

☎2/26(水) 13:00～14:00

☎がん患者とその家族

☎☎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）

旭川自死遺族わかちあいの会

☎3/13(金) 13:30～15:00

☎第三庁舎保健所棟1階

☎自死遺族の方

☎初めてのの方は、事前に保健師の個別相談あり

☎健康推進課☎25・6364



市民発表コンサート

ウィンターコンサート

市内・近郊のアマチュア音楽家が、ピアノ・フルート・アコーディオン・木管楽器・二胡・マンドリン・フリューゲルホルンなどを演奏します。

三木俊治「行列」

巨大な半月形の上に、ブロンズ製の人々が行列を作っている。インドのガンジス川に巡礼する群衆から着想を得た、作者の代表的なシリーズ



ブロンズ・コールドステン鋼製、高さ3m
平成元年制作、常磐公園に設置

とき 2/24(月) 14:00開演
ところ 大雪クリスタルホール（神楽3の7）
その他 整理券が必要
配布場所 カワイ旭川ショップ、玉光堂、ヤマハミュージック、ポテトサービスセンター、コーチャンフォー旭川店ミュージックコーナー、市民文化会館、同ホール
【詳細】大雪クリスタルホール 画69・2000

科学館（サイパル）

宮前1の3 画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

冬の自然観察会

画神楽岡公園で冬の生き物を観察
画2/29(土) 10:30~12:00
画小学生以上（小学3年生以下は保護者同伴） 画15人
画50円 画緑のセンター（神楽岡公園）に集合
画2/20(木)~27(木)

天体を見る会

画冬の星と月 画3/7(土) 19:00~20:30 画雪・曇天時は解説のみ。中学生以下は保護者同伴

大人のための電子工作

「テルミン風電子ブザー」
画3/8(日) 10:00~15:00
画高校生以上 画5人（抽選）
画2,000円 画2/20(木)~26(木)

市民木工教室「木の玩具2種の製作」

画4連発輪ゴム銃と糸引きごま作り
画3/14(土) 10:00~16:00
画大人 画10人 画3,000円
画2/29(土)~3/6(金)

春の特別番組「開園！プラネタリウム動物園〜くらべてみよう！旭山動物園の生き物と動物の星座」

画3/14(土) 18:00~18:50
画170人 画プラネタリウム観覧料
画2/22(土)から

博物館

神楽3の7 画69・2004

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

選べるワークショップ

画アイヌ文様プラ板・しおり作り（どちらか1つ） 画2/22(土)~24(月) 13:30~15:00 画各20人

博物館講座「旭川、歴史上の出来事から〜岩村通俊の『国見』登山」

画杉山一彦博物館館長が明治18年の「国見」他を解説
画3/8(日) 14:00~16:00
画30人
画2/21(金)から

初心者のためのアイヌ文様刺繍講座（全2回）

画3/11(木)・18(木) 10:00~15:00
画大人 画20人
画アイヌ文化伝承者 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 画裁縫道具・刺しゅう糸・布・昼食持参
画2/26(木)から



図書館

画中央 常磐公園 画22・4174
画アフタヌーンシネマ「健さん」
画俳優・高倉 健さんの素顔に迫るドキュメンタリー
画2/23(日) 15:00~17:00

ミニギャラリー「旭川街角スケッチ展〜なつかしき昭和の街角」

画2/29(土)~3/29(日)
画子育て支援絵本講座「絵本ってたのしいね 保育士さんの絵本紹介」
画認定こども園末広こまどり園長・山下真実さんによる、絵本についての話
画3/1(日) 10:30~12:00
画30人
画電話か来館

画神楽 神楽3の6 画61・6711
画末広 末広3の2 画54・7111
画永山 永山3の19 画47・8080
画東光 東光6の4 画39・3939

その他

特別整理のため図書館が休館

図書資料の点検・整理のため次のとおり休館します。本の返却ポストは休館中も利用できます。
●神楽=2/18(木)~21(金)
●永山=2/25(木)~28(金)
●中央=3/3(木)~9(月)
●各分室=3/11(木)~13(金)
●自動車文庫=3月の巡回

福祉・保険

介護保険

2/17~3/2は介護保険料

「普通徴収」の方の第8期の納期

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。
画介護保険課 画25・5356

その他

3/7・8はおびった全館とシャトルバスを休業

バーサーロペット・ジャパンの開催に伴い、3/7(土)・8(日)は終日同イベント関係以外の施設利用ができません。シャトルバスの運行も休止します。
画おびった 画45・0750、画45・0761

健康コラム

健康に関する情報をお届けします

無料検査を受けて、風しんを予防しましょう

【詳細】健康推進課 画25・9848

昨年1年間で、全国では2,306例（1/8現在）、北海道では43例の風しんの発生が報告されています。患者の多くが30~50歳代の男性であることから、風しんの追加的対策として抗体検査と予防接種を無料で実施しています。対象は、昭和37年4/2~同54年4/1に生まれた男性です。

この対策は、今年度から3年間の期間限定で行われていますが、全国的に検査を受ける人が少なく、旭川市でも受検者は15.7%（昨年11月末現在）にとどまっています。また、抗体検査を受けた市民のうち、予防接種が必要と判断された方は22.8%で、約5人に1人が風しんにかかるおそれがあることになります。

クーポン券の使用期限が延長

風しんの追加的対策の抗体検査を受けるには、クーポン券が必要です。なお、今年度発行したクーポン券の使用期限が延長されることになりました。印字された期限を過ぎていても使えますので、そのまま実施医療機関に持参してください

妊婦・胎児への影響が重大

妊娠20週頃までの妊婦が風しんにかかった場合、目や耳、心臓などに障害のある先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれることがあります。感染拡大を防止するため、対象の方は、この機会にぜひ抗体検査を受けてください。

この他、市では、妊娠を希望する女性、そのパートナーなどの同居者を対象に、風しん対策の助成事業を実施しています。詳しくは市画で確認するか、健康推進課にお問い合わせください。



短編小説を読む『聖者』

回 3 / 7(土) 13:30~15:00
定 20人 他解説は井上靖記念館職員
平野武弘さん、朗読は井上靖ナナカ
マドの会
申 電話で同館

その他の講座

ジオパークに関する催し

□ジオパーク講座「ジオサイト紹介」
内 地質や地形から歴史や文化を学ぶ
回 3 / 13(金) 19:00~20:00
所 科学館(宮前1の3) 定 30人
□ジオパーク・カフェ
内 大雪十勝火山群の生い立ち
回 3 / 14(土) 13:30~15:00
所 科学館(宮前1の3) 定 50人
他 いずれも小学3年生以下は保護者
同伴。3 / 6(金)~29(日)に、ジオサイ
ト紹介パネル展を開催
詳 いずれも 社会教育課 525・7190

井上靖講座

内 企画展「教科書に載った井上靖作
品」の解説
回 2 / 22(土) 13:30~15:00
定 30人
講 井上靖記念館職員 平野武弘さん
申 電話で同館

特別企画展「3・11 文学館からの
メッセージ〜井上靖と台風」

回 3 / 1(日)~31(火)
料 同館観覧料
他 全国文学館協議会の共同展示
□「3・11 文学館からのメッセ
ジ」関連事業
内 『ハナミズキのみち』他、震災絵
本の読み聞かせ
回 3 / 14(土) 13:30から
定 20人
講 読み聞かせグループ「空とぶペン
ギンと仲間たち」
申 電話で同館

科学館(サイバル)

宮前1の3 531・3186

パソコン基礎講座

「はじめてのExcel」(全3回)
内 家計簿の作成を通して、Excelの
基本操作を学ぶ
回 3 / 26(木)~28(土)
10:00~12:00
対 Excel初心者 定 10人(抽選)
料 2,000円
申 3 / 11(木)~18(木)

井上靖記念館

春光5の7 551・1188

大人のためのお話し

内 旭川おはなしの会による民話・昔
話の語り
回 2 / 20(木) 13:30~15:00
定 30人
申 電話で同館

公民館 講座カレンダー

●中央公民館 531・5218	●末広公民館 553・4311	●北星公民館 552・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
2 / 25(火)~ 3 / 16(月)	中央シニアパソコン 講座作品展	中央	内 一筆箋の展示 回 9:00~17:00
3 / 1(日)	スノーシュー ハイキング	神楽	内 神楽岡公園を散策 回 9:00~11:00 対 大人 定 10人 他 スノーシュー貸出可 申 2 / 20(木)から同館
3 / 1(日)	木楽輪・夢コンサート 「Sound for you」	神楽	内 フルートとピアノで奏でるアラカルト・コンサート 回 14:00~15:00 定 100人 申 2 / 25(火)までに同館
3 / 5(木)	手芸を楽しむ	東鷹栖	内 クラフトテープを使った籠作り 回 10:00~12:00 定 20人 料 600円 申 3 / 2(月)までに同館
3 / 5(木)~ 23(月)	サークル体験・見学会	末広	内 回 デジカメ=3 / 5(木)、美容体操=3 / 5(木)、カラオケ=3 / 6(金)、囲碁=3 / 8 (日)、太極拳=3 / 9(月)、16(月)、19(木)、大正琴=3 / 9(月)、姫トレ=3 / 10(火)、着付 け=3 / 10(火)、木彫り=3 / 10(火)、書道=3 / 11(木)、コース=3 / 11(木)、運動= 3 / 11(木)、社交ダンス=3 / 11(木)、13(金)、15(日)、生花=3 / 12(木)、ヨガ=3 / 13 (金)、23(月)、パソコン=3 / 14(土)、手芸=3 / 16(月)、手話=3 / 17(火)、茶道=3 / 18 (水) 他 詳細は問い合わせを 申 2 / 20(木)から同館
3 / 5(木)~ 27(金)	公民館サークル体験 入門	永山	内 回 ①ミニバレー=3 / 5(木)、②社交ダンス=3 / 6(金)、③陶芸=3 / 10(火)、④パソ コン=3 / 10(火)、⑤パソコン=3 / 11(木)、⑥書道=3 / 11(木)、⑦絵画=3 / 12(木)、 ⑧パソコン=3 / 12(木)、⑨パッチワーク=3 / 12(木)、⑩茶道=3 / 14(土)、⑪水墨画 =3 / 18(木)、⑫健康ダンス=3 / 18(木)、⑬コグニサイズ=3 / 23(月)、⑭骨盤力ヨガ =3 / 24(火)、⑮手話=3 / 27(金) ①③⑥⑨⑫午後 ②④⑪⑮夜間 ⑤⑦⑧⑩⑬⑮午前 料 ③1,000円 ⑨300円 他 詳細は問い合わせを 申 同館
3 / ①7(土) ②14(土)	シニア大学入学説明会	シニア	内 学習・活動内容の紹介と次年度入学要件の説明 回 ①11:00~12:00 ②13:00 ~14:00 定 各50人 申 2 / 20(木)からの10:00~16:00に同大学
3 / 12(木)	ゆうゆう生活講座〜す てきにシニアライフ	春光台	内 リハビリ体操指導士について 回 10:00~12:00 申 2 / 25(火)から同館
3 / 13(金)	健康料理教室 春のおもてなし料理	永山	内 健康や栄養バランスに配慮した体に優しい簡単料理 回 10:00~13:00 対 20歳以上の方 定 15人 料 800円 講 家庭料理教室主宰 黒田葉子さん 申 2 / 20(木)から同館
3 / 17(火)	東光南地区 「ふれあいサロン」	東光	内 外出が苦手な方の交流の場 回 13:00~15:00 対 東光地域に居住の方
3 / 23(月)	高齢者 「いどばたサロン」	神居	内 仲間づくりの交流の場 回 13:30~15:00 料 100円