

内容 日時 会場 対象 定員 料金  
 講師 その他 申込 詳細 HP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

**定期イベント**  
**リトミック** (水曜日11:00から)  
**お楽しみ会** (月曜日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**

あそびーば  
**ASOBI~BA**  
 宮下通14 電話25・3211  
**ロープクライミング親子体験会**  
 高さ4.5mのクライミングウォールに挑戦  
 3/29(日) 13:30~15:30  
 定10組  
 申3/20(金)から  
**その他のイベントは**  
**HPに掲載**

◇春光 春光1の7 電話53・7992  
 ◇神楽 神楽3の6 電話63・6201

**もりもりパーク**  
 フィール旭川6階 電話56・0760

行事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

**卒園・卒業おめでとう!**  
 オリジナルの修了証書とガチャコインをプレゼント  
 3/21(土)~31(火)  
 今年3月で卒園・卒業する小学生以下と保護者

**春休みガチャウィーク**  
 来場10ポイントでガチャコインをプレゼント  
 3/21(土)~4/7(火)  
 小学生以下と保護者

子どもとお出掛け支援サイト  
**子どもーる**

**児童センター**

◇東光 東光5の2 電話32・1473  
**チャレンジデー**  
 けん玉・なわとび検定  
 4/4(土) 10:00~11:30  
 小学生以上(縄跳びは幼児も可)  
 ◇北門 北門町8 電話52・0765  
**春休み企画「みんなでゲーム」**  
 3/30(月) 14:00から  
 小学生以上  
 ◇永山 永山3の19 電話47・8008  
**じどセンCUP「ドッジボール」**  
 3/21(土) 14:00~15:00  
 小学生以上  
 ◇神居 神居5の12 電話69・2225  
**球技大会**  
 3/28(土) 14:00~14:30  
 小学生以上

あそびーば!

# 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**  
 電話26・5500  
 ●ひとり親家庭等の相談  
**電話25・9107**  
 開設日時は窓口によって異なります

子ども 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)  
 電話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)

## 子ども農業体験塾

田植えや稲刈り、酪農作業、果樹のもぎ取り、農産物を使った加工・調理などの体験を通して、子供の農業への理解を深める取り組みです。参加者や保護者から「旭川の農業を知ることができて良かった」「子供も親も、個人ではできない貴重な体験になった」などの声が寄せられています。



### 参加者募集

とき 5月~12月の原則として土・日曜日(全7回予定)  
 対象 小学4~6年生  
 定員 20人  
 料金 年3,000円予定(他に食材費などが掛かる場合あり)  
 【申込】4/16(木)までに、農政課電話25・7417

## 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 電話63・6201  
**離乳食講座**  
 栄養士による講話と個別相談  
 4/27(月) 10:30~11:30  
 0歳児と保護者  
 定20組  
 申4/13(月)から



**ちゅうりっぷ**  
 北門町8 電話52・0765  
**カラーセラピー講座**  
**「色の持つ特性を知ろう」**  
 4/21(火) 10:00~11:30  
 所北星公民館(北門町8)  
 乳幼児の保護者  
 定15人  
 他託児あり  
 申3/23(月)から  
**こまどりつ~ながれ**  
 東鷹栖4の3 電話070・5049・4523  
**子育て講座「親子エアロビクス」**  
 4/16(木) 10:30~11:30  
 乳幼児と保護者  
 定15組  
 申4/1(水)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**

**によきによき**  
 豊岡3の3 電話38・6816  
**あそびのひろば**  
**「親子でゆったりふれあい遊び」**  
 4/23(木) 10:00~11:30  
 乳幼児と保護者 定20組  
 申4/9(木)9:00から

**いずみ**  
 神居9の4 電話62・8986  
**お父さんサロン**  
**「お父さんと体育遊びをしよう！」**  
 4/4(土) 9:30~12:00  
 乳幼児と男性保護者  
 定6組  
 料大人250円、子供200円  
 申3/23(月)10:00から

**ぴよんぴよん**  
 旭神町 電話66・2332  
**子育て講座**  
**「子どもの肌ケアの仕方を学ぼう」**  
 4/10(金) 10:00~11:30  
 0~5歳児と保護者  
 定20組  
 申3/25(水)9:00から

**ねむのき**  
 宮下通14 電話090・8271・8899  
**お楽しみ会「こどもの日の会」**  
 4/24(金) 10:30~11:30  
 乳幼児と保護者  
 定30組  
 申4/3(金)からの10:30~15:30  
 にねむのきにて。電話受付不可

**おひさま**  
 春光2の8 電話51・0637  
**らくらく子育て講座**  
**「春のフラワーアレンジメント」**  
 4/14(火) 10:00~11:30  
 乳幼児の保護者  
 定10人  
 料1,000円  
 他託児あり  
 申3/25(水)から

**ほっとほたる**  
 永山町5 電話46・4749  
**いきいき子育て講座**  
**「作ろう!遊ぼう!こどもの日」**  
 こいのぼり作り  
 4/22(水) 10:00~11:30  
 乳幼児と保護者  
 定15組  
 申4/9(木)からの14:00~16:00

**こもれび**  
 もりもりパーク内 電話56・0763  
**赤ちゃん講座**  
 ベビーマッサージ(脚)  
 4/21(火)・22(水)  
 11:00~11:30  
 0~1歳児と保護者  
 定各回20組  
 申随時



**カムイの杜公園**  
**おもしろ工作・実験タイム**  
 紙のホイッスル=4月の土曜日  
 クリップバッタ=4月の日曜日、祝日  
 10:00~12:00、13:00~15:00  
 幼児(保護者同伴)、小学生  
 定各日40人  
 所カムイの杜公園(神居町富沢) 電話63・4045)

**公民館**  
**あつまれ~出張ひろば in 春光台**  
 こいのぼり作り  
 4/10(金) 10:00~11:30  
 乳幼児と保護者  
 定15組  
 所申3/23(月)から春光台公民館電話53・5620

**おはなし会**  
 絵本の読み聞かせ、エプロンシアター、紙芝居  
 4/11(土) 11:00~12:00  
 小学生以下と保護者  
 所申東旭川公民館電話36・1017

### 催し

**無料法律相談会**  
 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  
 3/25(水) 13:30~15:30(1人30分) 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)  
 定4人 他託児あり(要申込)  
 所母子家庭等就業・自立支援センター 電話21・7181

**春休み短期水泳教室(全3回)**  
 水慣れからクロールまで  
 4/1(水)~3(金) 幼児、小・中学生 料3,300円(小・中学生は施設利用料1回100円が別途必要)  
 他時間等は問い合わせを  
 所申近文市民ふれあいセンター(近文町15) 電話55・3200)

**サケの稚魚放流**  
 4/11(土) 10:00~11:00  
 集合場所 常磐館(常磐公園)  
 小学生以下の子と保護者 定25組  
 所公園みどり課電話25・9705

### 今月の子育て相談(予約制)

身体測定、健康・栄養・歯科相談(当日の朝、体温を測ってきてください)  
 ※第二庁舎でのみ運動発達相談を実施。  
 4/13(月) 9:00~11:00=第二庁舎3階 ●4/20(月) 9:30~11:00=永山公民館(永山3の19)  
 0歳児~未就学児  
 申3/23(月)8:45から母子保健課電話26・2395

### 手続き

**病児・病後児保育施設の令和2年度利用登録申請を受け付け**  
 4月から来年3月までの病児・病後児保育施設の利用に関する登録申請を下記の施設で受け付けます。既に登録済みの方も、4月からの利用には、改めて登録申請が必要です。登録の際には、利用する施設へ事前にお問い合わせください。  
 病児保育 北彩都病児保育室まほうのちから電話74・5334  
 病後児保育 新旭川保育所電話23・1505、ほのぼの保育園電話53・4103

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

### 胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
4/9(木)	8:00~10:00	末広8区会館(末広1の12)
4/10(金)	8:00~10:00	北斗町内会館(末広6の3)
4/13(月)	9:00~10:00	春光台公民館(春光台3の3)
4/15(水)	9:00~10:00	春光台集会所(春光台4の5)
4/15(水)	7:30~10:00	末広東つじ会館(末広東2の9)
4/21(火)	9:00~10:00	末広公民館(末広1の2)
4/22(水) 27月	7:30~10:00	末広みつわ会館(末広6の6)
4/22(水) 27月	9:00~10:00	春光台地区センター(春光台3の5)
4/23(木)	9:00~10:00	東鷹栖公民館第一分館(末広3の7)
4/23(木)	7:30~10:00	末広交友会館(末広4の10)
4/24(金)	7:30~10:00	新星町内会館(末広4の5)

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。後日、便を提出  
 ※旭川がん検診センター(末広東2の6 電話53・7111)でも受診可。希望者は同センターに申込みを。  
 健康推進課電話25・6315

### 心の健康に関する催し

□つむぎ会(ひきこもり親の会)  
 4/16(木) 14:00~15:30  
 第三庁舎保健所棟1階  
 おおむね20~40歳代の引きこもり当事者の家族  
 初めての方は、事前に保健師の個別相談あり  
 健康推進課電話25・6364  
 □精神科医師による心の健康に関する相談(予約制)  
 4/22(水) 第二庁舎3階  
 精神科・心療内科への通院歴がない方、その家族  
 初めての方は、事前に保健師の個別相談あり  
 健康推進課電話25・6364

### いきいきセンター新旭川のご利用を

60歳以上の高齢者の社会参加、生きがい・健康づくり等のための施設です。  
 卓球、民謡舞踊、社交ダンス、フォークダンス、健康体操、ヨガ、囲碁、生け花、民謡、カラオケほか  
 火~土曜日 9:00~17:00  
 原則無料(平日夜間、日曜日、祝日は有料。月曜休館)  
 同センター(新富1の2 電話27・2287)

### その他

点字講習会  
 5/7から毎週木曜日(全35回) 10:00~12:00  
 視覚障害がある方  
 15人  
 4/30(木)までに旭川点字図書館(7の14 電話23・5555)  
 点訳奉仕員養成講習会  
 点字の読み書きや点字本の製作などの基礎を学ぶ  
 5/13から毎週水曜日(全35回) 13:30~15:30  
 30人  
 4/30(木)までに旭川点字図書館(7の14 電話23・5555)

## 健康

### がん患者サロンひまわりミニセミナー

リンパ浮腫の簡易的ドレナージの方法とカバーメイク講座  
 3/25(水) 13:00~15:00  
 がん患者とその家族  
 緩和ケア認定看護師  
 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 電話24・3181、25・8370)

### 介護保険

#### 令和2年度介護保険料

65歳以上の方の令和2年度の年間保険料額は、7月中旬に送付する納入通知書で確認してください。

特別徴収の方の介護保険料	
4月	原則、今年2月と同額を引き去り
6月	※8月の保険料は変更の場合あり
8月	
10月	7月に確定する年間保険料額から仮徴収分を引き、残額を3回に分けて引き去り
12月	
来年2月	

65歳以上の方で、2月に支払われた年金から介護保険料が引き去り(特別徴収)された方は、原則として4月・6月・8月にも同額の保険料が引き去りされます。

なお、4月には徴収額の通知書を送付しません。年金から引き去りされない方は、7月~来年2月の計8回を納付書または口座振替で納めてください。

介護保険課電話25・5356

### 高齢者等支援

#### あん摩・はり・きゅうの助成券を交付

視覚障害がある、あん摩マッサージ指圧師や、はり師、きゅう師から施術を受ける場合に、500円の助成券を年間8枚交付(使用は1回につき1枚)

市内に住む70歳以上の方(昭和26年4/1までに生まれた69歳の方を含む)

交付期間 4/1(水)~来年3/31(水)  
 交付場所 長寿社会課(総合庁舎2階)、各支所・出張所、東部まちづくりセンター(豊岡3の3)

持ち物 印鑑、住所・氏名・年齢が確認できる身分証明書

長寿社会課電話25・6457

## 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  
 電話25・9119

障害がある方の総合相談  
 電話73・5936 73・5937

開設日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 電話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



国民健康保険にご加入の35~74歳の方へ

【詳細】国民健康保険課電話25・9841



## 特定健診は3/31(火)までに受診を

~受診率が保険料に影響します

旭川市の国民健康保険(国保)特定健診の受診率は24.9%(平成30年度)と、かなり低く、今年度も前年度と同様に受診率が低調となっている状況です。受診率が30%未満の場合、保険料を軽減するための交付金が減り、皆さんの保険料に影響するため、市では受診率30%の達成を目指しています。3/31までに健診を受けて、受診率の向上にご協力ください。



### 受診券の再発行

受診券(桃色)がお手元がない方には再発行しますので、国民健康保険課にご連絡ください。

受診場所(要予約)  
 ●市内約130か所の医療機関

### セット型健診を実施

特定健診+がん検診(胃・肺・大腸)

とき 3/24(火) 9:00~11:00  
 ところ おびつた(宮前1の3)

【申込】旭川がん検診センター

電話53・7111

※同センター(末広東2の6)では、随時特定健診とがん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮)を同時に受診できます。

## 難病ハンドブックを配布しています

難病と診断された方が利用できる制度や、サービス等について掲載しています。健康推進課(第二庁舎3階)で配布している他、市庁から閲覧・印刷することができます。来所や印刷ができない場合は、同課へご連絡ください。



【詳細】健康推進課  
 電話25・6315

## 福祉・保険

国民健康保険・後期高齢者医療制度  
 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料が年金からの引き去りになる方等へ

4月から、新たに各保険料が年金からの引き去りになる方には、3月下旬に引き去り時期や保険料額のお知らせを送付します。既に年金からの引き去りになっている方(口座振替の申込みをした方を除く)の4月・6月・8月引き去り分の保険料額は、原則2月引き去り分と同額です。※8月の保険料額は変更の場合あり。  
 国民健康保険課電話25・6247、後期高齢者医療被保険者は電話25・8536

### 国民健康保険の葬祭費の申請

4/1以降に葬祭費を申請する場合、受取方法が口座振込になります。持ち物 葬祭執行者(喪主または施主)を確認できる物(原本)、窓口に来る方の本人確認書類、葬祭執行者の通帳・印鑑  
 ※葬祭執行者以外が窓口に来る場合、委任状・来庁者の印鑑も必要。

申請期日	支給日(口座振込手続日)
15日までに申請	当月月末
月末までに申請	翌月15日

※閉庁日の場合、申請期日はその前開庁日、支給日はその翌開庁日。

申請先 市民課5番窓口(総合庁舎1階)、各支所

即時効は、葬祭を行った日の翌日から起算して2年

国民健康保険課電話25・6247

### 後期高齢者医療保険の葬祭費の申請

4/1以降に葬祭費を申請する場合、持ち物は次のとおりになります。持ち物 葬祭執行者(喪主または施主)を確認できる物(原本)、窓口に来る方の本人確認書類、葬祭執行者の通帳・印鑑

申請先 国民健康保険課(総合庁舎1階)、各支所

即時効は、葬祭を行った日の翌日から起算して2年

国民健康保険課電話25・8536

### 障害福祉サービス

#### 令和2年度福祉タクシー(ガソリン)券の交付は5月末から

詳細は、本誌5月号や市庁に掲載します。

障害福祉課電話25・9855