

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

**親子夏休み工作教室**

磁石で動くパタパタ蝶作り  
7/25(土) 13:00~15:00  
小学生と保護者  
定20組  
料1組500円  
申6/22(月)から東光公民館53・1708



**夏休み楽しい工芸室**

マスク作り  
7/30(木) 10:00~12:00  
小学生  
定16人  
料800円  
申6/29(月)から永山公民館48・1659

**おはなし会**

シャボン玉遊び  
7/11(土) 11:00~12:00  
幼児・小学生と保護者  
所東旭川公民館36・1017

**ザ・怪談**

怪談を聞く  
7/18(土) 19:00~20:00  
小・中学生と保護者  
所春光台公民館53・5620

**親子陶芸教室**

小鉢や皿、カップなどの陶器作り  
7/19(日) 10:00~12:00  
小学生と保護者  
定15組  
料小学生500円、保護者1,000円  
申7/6(月)から春光台公民館53・5620

子どもとお出掛け支援サイト  
**子どもーる** →

**子育てサロン**

6/22(月) 10:00~12:00  
乳幼児と保護者  
所春光台公民館53・5620

**親子ふれあい陶芸**

7/4(土) 13:00~15:00  
小学生と保護者  
定20組  
料小学生500円、保護者1,000円  
申6/19(金)から東光公民館53・1708

**親子陶芸教室**

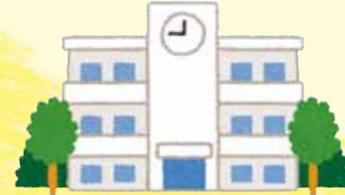
小鉢や皿、カップなどの陶器作り  
7/18(土) 13:00~15:00  
小学生と保護者  
定18組  
料小学生500円、保護者1,000円  
申6/19(金)から永山公民館48・1659

**あそびかほ!**

**子育て・教育情報**

妊娠・出産に関する情報や、乳幼児~高校生、保護者を対象としたお知らせです

**給付型奨学金の受付を開始**



高校等に入学した子供を持つ世帯を経済的に支援するため、返済不要の奨学金を給付します。

受付期間 8/3(月)~31(月)の平日 8:45~17:15

対象 今年度に、市内および近隣8町にある高校・通信制課程の高校等に入学した1年生の子を養育し、生計を維持している保護者

※今年度の市・道民税課税世帯で、所得等一定の要件を満たすこと。

給付額 ●国公立(定時制を含む) = 6万円 ●私立(定時制を含む) = 7万円 ●通信制 = 3万円

※11月中旬に申請者の口座に一括振込。その他 市が5月頃に発行した「給与所得等に係る市民税・道民税特別徴収税額の決定・変更通知書」か「市民税道民税税額決定納税通知書」が必要

【申込】 7/17(金)から、子育て助成課(第二庁舎5階)で配布する申請書に記入し、子育て助成課53・9107

●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

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)  
☎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)

**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 ☎090・8271・8899  
リフレッシュ講座  
「ゆるーりストレッチ」  
7/7(火) 13:30~14:30  
乳幼児と保護者  
定10組  
申6/23(火)からの10:00~15:30  
にねむのきにて。電話受付不可

**ちゅうりっぷ**  
北門町8 ☎52・0765  
育児講座「片付けカードワーク」  
7/9(木) 10:00~11:30  
所北星公民館(北門町8)  
乳幼児の保護者  
定12人  
他託児あり  
申6/22(月)から

**こまどりつ〜ながれ**  
東鷹栖4の3 ☎070・5049・4523  
子育て講座「キノッピー劇場」  
7/16(木) 10:30~11:30  
所東鷹栖公民館(東鷹栖4の3)  
乳幼児と保護者  
定30組  
申6/30(火)から

**さくらんぼ**  
旭神町 ☎66・2332  
一緒に遊ぼう「スペシャル!水遊び」  
7/16(木) 10:00~11:30  
1~5歳児と保護者 定20組  
他水遊び用パンツまたは水着・タオル・サンダル持参  
申7/1(水)9:00から

**おひさま**  
春光2の8 ☎51・0637  
らくらく子育て講座  
楠小児科医の講話  
7/21(火) 10:00~11:30  
乳幼児の保護者  
定10人 他託児あり  
申7/8(水)から  
**ほっとほたる**  
永山町5 ☎46・4749  
いきいき子育て講座  
「赤ちゃんも水遊びを楽しもう!」  
7/22(水) 10:00~11:30  
0歳児と保護者  
定15組  
申7/9(木)からの14:00~16:00  
**こもれび**  
もりもりパーク内 ☎56・0763  
赤ちゃん講座  
ベビーマッサージ  
7/21(火)・22(水) 11:00~11:30  
0~1歳児と保護者  
定各20組  
申随時

**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 →

**ぱれっと**  
神楽3の6 ☎63・6201  
親子お楽しみ講座「夏祭り」  
7/20(月) 10:30~11:30  
乳幼児と保護者 定20組  
申7/13(月)から

**によきによき**  
豊岡3の3 ☎38・6816  
**ぱぱあそぼ!**  
「外で元気にあそぼう!」  
7/4(土) 10:00~11:30  
幼児と男性保護者  
他雨天時は室内遊び  
申随時

**いずみ**  
神居9の4 ☎62・8986  
お父さんのサロン+ファミリーサロン「塩田先生とお散歩を楽しもう!」  
7/11(土) 9:30~12:00  
乳幼児と男性保護者、家族  
定6組  
料大人250円、子供200円  
申6/22(月)10:00から

**ぴんぴん**  
旭神町 ☎66・2332  
一緒に遊ぼう「スペシャル!水遊び」  
7/16(木) 10:00~11:30  
1~5歳児と保護者 定20組  
他水遊び用パンツまたは水着・タオル・サンダル持参  
申7/1(水)9:00から

**おひさま**  
春光2の8 ☎51・0637  
らくらく子育て講座  
楠小児科医の講話  
7/21(火) 10:00~11:30  
乳幼児の保護者  
定10人 他託児あり  
申7/8(水)から  
**ほっとほたる**  
永山町5 ☎46・4749  
いきいき子育て講座  
「赤ちゃんも水遊びを楽しもう!」  
7/22(水) 10:00~11:30  
0歳児と保護者  
定15組  
申7/9(木)からの14:00~16:00  
**こもれび**  
もりもりパーク内 ☎56・0763  
赤ちゃん講座  
ベビーマッサージ  
7/21(火)・22(水) 11:00~11:30  
0~1歳児と保護者  
定各20組  
申随時

**おひさま**  
春光2の8 ☎51・0637  
らくらく子育て講座  
楠小児科医の講話  
7/21(火) 10:00~11:30  
乳幼児の保護者  
定10人 他託児あり  
申7/8(水)から  
**ほっとほたる**  
永山町5 ☎46・4749  
いきいき子育て講座  
「赤ちゃんも水遊びを楽しもう!」  
7/22(水) 10:00~11:30  
0歳児と保護者  
定15組  
申7/9(木)からの14:00~16:00  
**こもれび**  
もりもりパーク内 ☎56・0763  
赤ちゃん講座  
ベビーマッサージ  
7/21(火)・22(水) 11:00~11:30  
0~1歳児と保護者  
定各20組  
申随時



**おひさま**  
春光2の8 ☎51・0637  
らくらく子育て講座  
楠小児科医の講話  
7/21(火) 10:00~11:30  
乳幼児の保護者  
定10人 他託児あり  
申7/8(水)から  
**ほっとほたる**  
永山町5 ☎46・4749  
いきいき子育て講座  
「赤ちゃんも水遊びを楽しもう!」  
7/22(水) 10:00~11:30  
0歳児と保護者  
定15組  
申7/9(木)からの14:00~16:00  
**こもれび**  
もりもりパーク内 ☎56・0763  
赤ちゃん講座  
ベビーマッサージ  
7/21(火)・22(水) 11:00~11:30  
0~1歳児と保護者  
定各20組  
申随時

**おひさま**  
春光2の8 ☎51・0637  
らくらく子育て講座  
楠小児科医の講話  
7/21(火) 10:00~11:30  
乳幼児の保護者  
定10人 他託児あり  
申7/8(水)から  
**ほっとほたる**  
永山町5 ☎46・4749  
いきいき子育て講座  
「赤ちゃんも水遊びを楽しもう!」  
7/22(水) 10:00~11:30  
0歳児と保護者  
定15組  
申7/9(木)からの14:00~16:00  
**こもれび**  
もりもりパーク内 ☎56・0763  
赤ちゃん講座  
ベビーマッサージ  
7/21(火)・22(水) 11:00~11:30  
0~1歳児と保護者  
定各20組  
申随時

**おひさま**  
春光2の8 ☎51・0637  
らくらく子育て講座  
楠小児科医の講話  
7/21(火) 10:00~11:30  
乳幼児の保護者  
定10人 他託児あり  
申7/8(水)から  
**ほっとほたる**  
永山町5 ☎46・4749  
いきいき子育て講座  
「赤ちゃんも水遊びを楽しもう!」  
7/22(水) 10:00~11:30  
0歳児と保護者  
定15組  
申7/9(木)からの14:00~16:00  
**こもれび**  
もりもりパーク内 ☎56・0763  
赤ちゃん講座  
ベビーマッサージ  
7/21(火)・22(水) 11:00~11:30  
0~1歳児と保護者  
定各20組  
申随時

**おひさま**  
春光2の8 ☎51・0637  
らくらく子育て講座  
楠小児科医の講話  
7/21(火) 10:00~11:30  
乳幼児の保護者  
定10人 他託児あり  
申7/8(水)から  
**ほっとほたる**  
永山町5 ☎46・4749  
いきいき子育て講座  
「赤ちゃんも水遊びを楽しもう!」  
7/22(水) 10:00~11:30  
0歳児と保護者  
定15組  
申7/9(木)からの14:00~16:00  
**こもれび**  
もりもりパーク内 ☎56・0763  
赤ちゃん講座  
ベビーマッサージ  
7/21(火)・22(水) 11:00~11:30  
0~1歳児と保護者  
定各20組  
申随時

**あそびーば ASOBI~BA**  
宮下通14 ☎25・3211

**HACCRAKE2020**  
ダンスなどのステージイベント  
7/26(日) 13:00~16:00  
※雨天時は運動室内。混雑時は入場制限あり。

その他のイベントは  
☞に掲載 →

**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)  
所●7/6(月)・20(月) 9:00~11:00=第二庁舎3階  
※7/6は運動発達相談も実施。  
●7/13(月) 9:15~11:15=東部住民センター(東光5の2)  
●7/27(月) 9:30~11:00=末広地区センター(末広2の4)  
0歳児~未就学児  
申6/22(月)8:45から母子保健課☎26・2395

**催し**

**公民館 親子ヨガ**  
7/10(金) 10:00~12:00  
2歳児以下と保護者 定15組  
他ヨガマットまたはバスタオル・飲み物持参。動きやすい服装で  
申7/7(火)までに新旭川公民館☎23・9299

**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

**児童センター**

◇東光 東光5の2 ☎32・1473  
**チャレンジデー**  
けん玉・なわとび検定  
7/4(土) 10:00~11:30  
小学生以上(縄跳びは幼児も可)  
◇神居 神居5の12 ☎69・2225  
**なんでも体験「スライムをつくろう」**  
6/27(土) 13:30~14:30  
小学生以上  
◇北門 北門町8 ☎52・0765  
◇春光 春光1の7 ☎53・7992  
◇永山 永山3の19 ☎47・8008  
◇神楽 神楽3の6 ☎63・6201

**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(金)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、受給資格は令和元年中の所得で認定します。平成30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、令和元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

**健康**

**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☞に掲載。  
健康推進課 ☎25・9848

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日の間隔を置いて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日の間隔を置いて2回、その後おおむね1年おいて1回 2期=1期接種終了後、6日以上おいて1回
同12年4月2日~同19年4月1日	1期・2期=20歳未満	

# 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 FAX73・5937  
開設日時は窓口によって異なります

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

●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

## 後期高齢者医療制度の一部が変更

保険料の詳細は7月に個別に送付します

医療費の実績等を参考に高齢者の保険料等を見直し、軽減対象・割合・保険料率等を変更しました。

【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	令和元	33万円+(28万円×世帯の被保険者数)
		令和2	33万円+(28万5千円×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	令和元	33万円+(51万円×世帯の被保険者数)
		令和2	33万円+(52万円×世帯の被保険者数)



### 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7割、または7.75割になる場合があります。

### 均等割の軽減割合を引き下げ

これまで8割軽減の対象だった方は7割軽減に、8.5割軽減の対象だった方は7.75割軽減になります。

### 令和2年度 保険料の計算方法（前年度比）

均等割 被保険者が等しく負担する額 52,048円 (+1,843円)	+	所得割 被保険者本人の所得に応じて負担する額 (令和元年中の所得-33万円) × 10.98% (+0.39ポイント)	=	1年間の保険料 限度額 64万円 (+2万円) 100円未満切り捨て
---	---	--	---	--

### 胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日時	会場
7/7(火) 9:00~10:00	叡福寺 (3の16)
7/8(水) 8:00~10:00	永山大雪会館 (永山6の10)
7/22(水) 9:00~10:00	市民生活館 (緑町15)

☎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、会場です。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  
☎医務業務課☎25・9815



### 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）  
☎7/15(水)  
☎第二庁舎2階  
☎精神科・心療内科への通院歴がない方、その家族  
☎事前に保健師の個別相談あり  
☎健康推進課☎25・6364

### 健康

#### 風しんの抗体検査と予防接種

昭和37年4/2~同54年4/1生まれの男性に、風しんの抗体検査と予防接種（抗体検査で十分に抗体がないと判定された場合）を無料で実施しています。

今年度中に検査を希望する方は、期限までに受けてください。  
期限 来年3/31(水)  
☎厚生労働省☎に掲載  
☎対象者には、受診のクーポン券を送付しています。昨年度昭和47年4/2~同54年4/1生まれの男性に送付したクーポン券は、有効期限が切れていますが、今年度も使用可  
☎健康推進課☎25・9848



### こども公民館

☎空気をを使った遊び  
☎8/6(木) 10:00~11:45  
☎小学1~3年生（保護者同伴可）  
☎12人 ☎甲7/1(水)~8(木)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）。身近な緑・樹木・草花の絵画も可  
☎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、8/31(月)までに公園緑地協会（〒070-0901 花咲町3 ☎52・1934）

### 親子ふれあい体験学校

☎新でご飯炊き  
☎8/1(土) 9:00~13:00  
☎小学生と保護者  
☎8組 ☎1人500円  
☎甲6/22(月)から永山公民館☎48・1659

### 夏休み！旭川グルメ体験

☎しょうゆ焼きそば作り  
☎8/5(水) 10:00~12:00  
☎小・中学生  
☎8人  
料400円  
☎旭川しょうゆ焼きそばの会会長 吉岡将之さん、とり丸亭代表 橋本 欣人さん  
☎エプロン・三角巾・タオル持参  
☎甲6/22(月)~7/22(水)に新旭川公民館☎23・9299

### 催し

あつまれ出張ひろば in 春光台  
☎魚釣り遊び  
☎7/17(金) 10:00~12:00  
☎乳幼児と保護者  
☎15組  
☎甲6/22(月)から春光台公民館☎53・5620

### キッズフェスタ in サマー

☎回①クラフトバンド工作=7/27(月) ②魚拓=7/27(月) ③食品サンプル工作=7/28(火) ④陶芸=7/28(火) ⑤自由工作=7/29(水)  
①③⑤午前 ②④午後  
☎小学生  
☎料金等の詳細は問い合わせを  
☎甲7/1(水)から中央公民館☎31・5218

### 子育てコラム 子育てに関する情報をお届けします

Q 赤ちゃんの水分補給はどうしたら良いですか？

A 子供は、大人に比べて汗をかきやすいです。特に0~2歳頃は新陳代謝が良く、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。喉が渴いていても言葉で伝えられないことがあるので、大人が気を配ってあげましょう。



Q 子供の足は、すぐに大きくなります。正しい靴選びのポイントはありますか？

A 子供の足は2~3歳までは年間1cm以上伸び、その後の伸び方は小さくなりますが、成長は続きます。足の骨格の基礎は、7~8歳までに完成します。それまでは骨が柔らかいため、健康な足を形成する上で正しい靴選びが重要です。「いずれ足が大きくなるから」といってサイズの合わない靴を履いていると、外反母趾や足の指が屈曲・変形するなど、足の形に影響を及ぼします。

靴を選ぶときは、足を正しく計測し、指先に5mm程度のゆとりがある物、かかとや足首をしっかり支えられる物、しっかり締めて固定できるベルトなどが付いている物を選びましょう。そして、半年に1度、サイズが合っているか見直しましょう。



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 22

## 山口牧生「傾くかたち'84」

作者は、子供の頃に遊んだ「釘差し」のイメージから、神が地球に五寸釘を投げ打った逆録、くさびの原点として形作ったと語っている

昭和59年制作  
黒御影石製・高さ3.5m・常磐公園に設置



### こども科学博士

#### □小さな世界をのぞこう

顕微鏡を使って、繊維やプランクトンなどを観察

回7/23(木)・24(金)

10:00~11:30

対小学1~3年生と保護者

定各8組

料1組100円

申7/4(土)~10(金)

#### □万華鏡づくり

ビー玉を使った万華鏡作り

回7/25(土)・26(日)

10:00~11:00

対小学1~3年生と保護者

定各8組

料1組300円

申7/4(土)~10(金)



#### □バスボム（発泡入浴剤）づくり

キッチンにある物で、入浴剤作り

回8/1(土)・2(日)

10:00~11:00

対小学1~3年生と保護者

定各8組

料1組200円

申7/11(土)~17(金)

### 初歩の電子工作

#### □電子サイレン

はんだ付け不要の電子工作

回7/26(日) 13:30~15:30、7/28(火) 10:00~12:00

対小学3~4年生 (小学3年生は保護者同伴)

定各6人 (抽選)

料1,000円

申7/9(木)~16(木)

#### □センサーとタイマーの実験

はんだ付け不要の電子工作

回8/1(土) 10:00~12:00

対小学3~4年生 (小学3年生は保護者同伴)

定6人 (抽選)

料500円

申7/15(木)~22(水)

### 趣味の電子工作

#### 「テルミン風電子楽器」

音程が変わる電子おもちゃ作り

回7/12(日) 10:00~12:00

対高校生以上

定5人 (抽選)

料2,000円

申6/25(木)~7/2(木)

#### パソコン基礎講座

##### 「文字入力マスター編」

入力方法の切り替えなど、キーボードの円滑な操作方法を学ぶ

回7/18(土) 10:00~12:00

対パソコン初心者

定8人

料300円

申7/8(水)~12(日)

### 地学体験学習

#### □化石採取会

タカハシホタテガイの化石を採取

回7/19(日)、8/1(土)

10:00~14:30

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・高校生2,300円、大人2,500円

他沼田町化石体験館 (沼田町幌新) に集合

申7/1(水)~10(金)

#### □アンモナイト化石の中を調べよう

アンモナイト化石を耐水ペーパーで削って磨く

回7/28(火) 10:00~12:00

対小学4年生以上

定8人

料300円

申7/16(木)~22(水)

### 親子木工教室

#### 「マルチボックスを作ろう」

ペン立て付きの収納箱作り

回7/26(日) 9:40~12:10

対小学3~4年生と保護者

定8組

料1組2,000円

申7/15(木)~19(日)

## 図書館

### ◇中央 常磐公園

番22・4174

#### アフタヌーンシネマ

##### 「ハーヴェイ・ミルク」

ゲイを公言し、全米初の公職に就いたハーヴェイ・ミルクの活動を描く

回6/28(日) 15:00~17:00



### ミニギャラリー

#### 「花と友達 押し花展」

森高禮子さんの押し花教室での作品を紹介・展示

回7/1(水)~30(木)

### 絵本サークル「ののはな」による大人のための絵本読み語り

回7/2(木) 11:00~12:00

### ◇神楽 神楽3の6 番61・6711

#### 絵本サークル「ののはな」による大人のための絵本読み語り

回7/8(水) 11:00~12:00

### ◇東光 東光6の4 番39・3939

### ◇末広 末広3の2 番54・7111

### ◇永山 永山3の19 番47・8080

## 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から電話で受け付けます



### 天体を見る会

回回春の星と月=6/27(土)、春の星と夏の星=7/18(土)

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

### 自然体験学習「特定外来生物ウチダザリガニを捕まえよう」

回6/28(日) 9:00~12:30

対小学生以上 (小学生は保護者同伴)

定15人 料200円

申6/20(土)~26(金)

## 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。

簡易書留での送付を希望する方は、住所・氏名・電話番号・被保険者番号の他、「簡易書留希望」と記入し、はがきか封書で、6/26(金)までに国民健康保険課に申込みを

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。

□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。

□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負担限度額までになります。

また、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(水)以降に改めて申請してください。

対市民税課税世帯の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

対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。

対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

対国民健康保険課番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(金)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、受給資格は令和元年中の所得で認定します。平成30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、令和元年中の所得が基準額に満たない方は申請が必要です。

対国民健康保険課番25・8536

### 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。

簡易書留での送付を希望する方は、住所・氏名・電話番号・被保険者番号の他、「簡易書留希望」と記入し、はがきか封書で、6/26(金)までに国民健康保険課に申込みを

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。

□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負担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、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 (黄緑色) を持っている、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 (黄色) を7月末までに送付します。

対保険証と印鑑を持参し、国民健康保険課 (総合庁舎1階 番25・8536)

### □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。

対国民健康保険課番25・8536

### 介護保険

#### 保険料納入通知書を送付

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

※令和元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。

対介護保険課番25・5356

### 健康コラム

## 健康に関する情報をお届けします

## 生活不活発病を予防しましょう

新型コロナウイルスの影響で、自宅過ごす時間が増えていると思いますが、普段の生活の中で健康づくりにも取り組みましょう。

### 生活の中でできる運動を続け、体力維持に努めましょう

- 家事や趣味などで体を動かす
- 自宅で体操などの運動をする
- 人混みを避けて散歩をする



### バランスの良い食事を取り、規則正しい生活を送りましょう

- 1日3食決まった時間に食べ、噛む回数を意識して増やす

### 孤独を防ぎ、家族や友人との交流を続けましょう

- 会って話す以外の方法を活用する (電話・手紙・ファックス等)

### 心配ごとは、ため込まずに相談しましょう

高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターへ

まずは、お電話でお問い合わせください

【詳細】長寿社会課番25・5273



### 博物館

神楽3の7 ☎69・2004

#### 選べるワークショップ

☑ プラ板ストラップ作り、  
アイヌ文様しおり作り

☎ 6/27(土)・28(日)

13:30~15:00

☎ 各20人



### その他

かでの講座 (インターネット中継)  
「スノーボードで北海道の魅力を発信」

☎ 7/13(月) 13:30~15:30

☎ 常磐館 (常磐公園)

☎ プロスノーボーダー

宮武祥子さん

☎ 道民カレッジ連携講座

☎ 北海道生涯学習協会

☎ 011・204・5780

### 親子かんたん電子工作室

「光の三原色」

☑ フルカラーLEDの工作

☎ 8/4(火)・9(日)

10:00~12:00

☎ 小学1~3年生と保護者

☎ 各4組 (抽選)

☎ 1組900円

☎ 7/18(土)~25(土)



科学館内

### 科学館(サイバル)

宮前1の3 ☎31・3186

#### はじめてのスクラッチ (全3回)

☑ 初心者向けのプログラミング言語「スクラッチ」を使用して、プログラミングを学ぶ

☎ 7/27(月)~29(水)

10:00~11:30

☎ 小学2~3年生と保護者

☎ 4組

☎ 1組2,000円

☎ 7/16(木)~21(火)

#### キッズ電子工作「電子ルーレット」

☑ LEDが回る電子ルーレット作り

☎ 7/30(木)、8/8(土)

9:30~12:30

☎ 小学4年生~中学生

☎ 各8人 (抽選)

☎ 1,500円

☎ 7/11(土)~18(土)

### 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
7/4(土)	「食品ロスをなくそう」料理教室	新旭川	☑ 野菜を使った簡単レシピの調理実習 ☎ 9:30~13:00 ☎ 8人 ☎ 1,000円 ☎ 調理師 島田裕一さん ☎ エプロン・三角巾・手拭きタオル・調理用タオル・食品の保存容器・筆記用具・米1合持参 ☎ 6/30(火)までに同館
7/6(月)~14(火)	サークル体験	神楽	☎ ☎ ①ペン習字=7/6(月) ②民謡=7/8(水) ③着付け=7/9(木) ④ヨガ=7/10(金) ⑤パソコン=7/11(土) ⑥琵琶=7/14(火) ①~④午後 ⑤午前 ⑥夜間 ☎ 6/22(月)から同館
7/7(火)~9(木)	Excel講座 (全3回)	神楽	☑ Excelの基礎を学ぶ ☎ 9:30~12:00 ☎ Wordに慣れているExcel初心者 ☎ 15人 ☎ 1,500円 ☎ 6/22(月)から同館
7/12(日)	健康講座「肩こり・腰痛予防のエクササイズ」	中央	☑ 道具を使った軽運動で、体の痛みを予防 ☎ 10:00~12:00 ☎ 20人 ☎ 300円 ☎ 6/23(火)から同館
7/14(火)~17(金)	Word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 ☎ 18:00~20:00 ☑ 文字入力ができる方 ☎ 20人 ☎ 2,000円 ☎ 6/19(金)から同館
7/16(木)	ゆうゆう生活講座	春光台	☑ 地域包括支援センターについて ☎ 10:00~12:00 ☎ 6/22(月)から同館
7/21(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 ☎ 13:00~15:00 ☑ 東光地域に居住の方