

# 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

●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）

## 公民館

### 学習の場として無料開放

☎毎週月曜日 13:00～17:00  
☎永山地区に居住、または通学している小学～高校生  
☎☎永山公民館☎48・1659

### あつまれ～出張ひろば in 春光台

☎新聞紙遊び  
☎11/13(金) 10:00～12:00  
☎乳幼児と保護者  
☎定10組  
☎☎10/30(金)から春光台公民館☎53・5620

### 1～3歳の発達を促す幼児食

☎11/14(土) 10:30～12:00  
☎1～3歳児と保護者（保護者のみも可）  
☎定6組  
☎栄養士 園田奈緒さん  
☎筆記用具・飲み物・おもちゃ持参  
☎☎11/11(水)までに新旭川公民館☎23・9299

### 子育てサロンぴかぴか

☎子供同士の遊び、保護者の仲間づくり  
☎11/30(月) 10:00～12:00  
☎乳幼児と保護者  
☎☎春光台公民館☎53・5620

## 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  
☎11/7(土) 10:00～11:30  
☎小学生以上（縄跳びは幼児も可）

◇北門 北門町8 ☎52・0765

### エンゼルタイムplus+

☎親子遊びほか  
☎10/17(土) 11:30～11:45  
☎幼児と保護者

◇春光 春光1の7 ☎53・7992

◇永山 永山3の19 ☎47・8008

◇神居 神居5の12 ☎69・2225

◇神楽 神楽3の6 ☎63・6201

## カムイの杜公園の催し

☐体験学習教室  
☎☎①木の玉ころりん作り=11/8(日)  
②リース作り=11/22(日)  
いずれも9:30～11:30  
☎小学生と保護者  
☎定①6組 ②8組  
☎料①1組500円 ②1組300円  
☎☎10/21(水)からカムイの杜公園（神居町富沢 ☎63・4045）  
☐おもしろ工作・実験タイム  
☎11月の土・日曜日、祝日 9:30～11:00、13:00～14:00  
※変更の場合あり。  
☎幼児と保護者、小学生  
☎☎カムイの杜公園（神居町富沢 ☎63・4045）

## スポーツチャレンジ講座

☎バスケットボール・バドミントン・バレーボールの体験  
☎11/21(土) 9:00～12:00  
☎初心者小学生（保護者の同意が必要） ☎定60人  
☎運動靴・タオル持参。動きやすい服装で  
☎☎10/19(月)～23(金)9:00～17:00にリアルター夢りんご体育館（花咲町5 ☎51・4545）

## 離乳食教室（後期）

☎講話、実演、試食  
☎11/30(月) 13:30～14:30  
☎調理実習室（第二庁舎6階）  
☎8か月～1歳児の保護者  
☎定18人  
☎☎保健指導課☎23・7816



## ベビースイミング

☎5か月～2歳児と保護者  
☎体験1回無料  
☎日程等は問い合わせを  
☎☎近文市民ふれあいセンター（近文町15 ☎55・3200）

## 今月の子育て健康相談(予約制)

☎身体測定、健康・栄養・歯科相談等（当日の朝、検温してきてください）  
☎0歳児～未就学児  
☎☎詳細は問い合わせを。  
☎市☎にも掲載  
☎☎母子保健課☎26・2395



## 催し

### ちょっとあそびの広場

☎おもちゃの貸出し、わらべ歌・野菜を使った料理のレシピ紹介、手作りおもちゃキットのプレゼント  
☎10月～来年2月の第3火曜日 9:00から、9:30から、10:00から、10:30から、11:00から  
☎ときわ市民ホール（5の4）  
☎未就学児と保護者  
☎定各回2組（要予約）  
☎☎詳細は旭川民間保育所相互育成会☎☎に掲載  
☎☎同会☎090・2819・6400

### 親子アイヌ文化体験

☎川村カ子トアイヌ記念館と北門中学校郷土資料室の見学、アイヌ料理の試食、ムックル作り  
☎10/31(土) 9:30～13:30  
☎小学5～6年生と保護者  
☎定8組（2人1組）  
☎料1組2,000円  
☎☎飲み物・雨具・彫刻刀・筆記用具持参。マスクを着用し、歩きやすい服装で  
☎☎10/23(金)までに市民生活館（緑町15 ☎52・8866）

### こどもマット運動教室

☎基礎から後ろ回りまで  
☎11/7(土)・14(土)・21(土)のいずれか1日 9:30～10:30  
☎年中園児以上の未就学児  
☎定各20人  
☎料各200円  
☎☎10/20(火)から忠和公園体育館（神居町忠和 ☎69・2345）



# 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

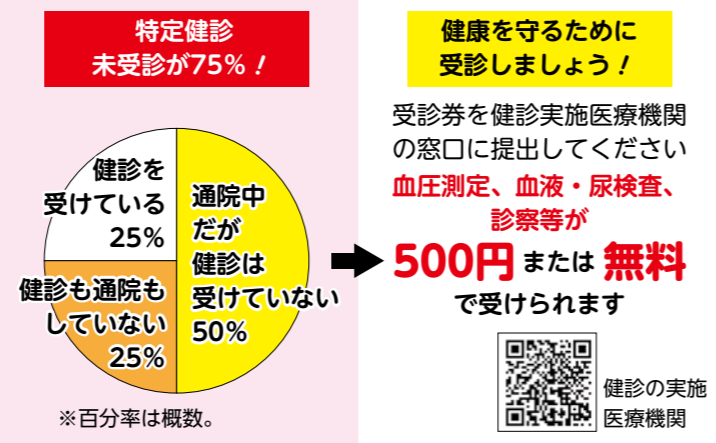
●夜間急病センターの場所・診療時間  
市立旭川病院2階（金星町1 ☎25・0297）・午後10時～午前7時30分

旭川市国民健康保険に加入している  
35～74歳の方へ

## 特定健診を受けましょう！

### 特定健診 Q & A

- Q** 通院しているから、特定健診を受診しなくていい？
- A** 通院先では実施していない検査項目があり、高血圧で治療中の方が、健診を受けて慢性腎不全や糖尿病が見つかった例もありました。ぜひ、特定健診を受けましょう
- Q** 新型コロナウイルス感染症と生活習慣病は、関係があるの？
- A** 糖尿病や高血圧、脳血管疾患、肥満の方などは、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいといわれています。しかし、**生活習慣病を上手にコントロールすることで、重症化は予防できます**



35歳以上（来年3/31現在）の国保加入者には、4月下旬に黄色の封筒で受診券を送付しています。受診券をお持ちでない方には再発行します。  
※社会保険加入者は、各保険者に問い合わせてください。  
【詳細】国民健康保険課☎25・9841

### 福祉・保険

#### 介護保険

10/16～11/2は介護保険料「普通徴収」の方の第4期の納期です  
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。  
☎介護保険課☎25・5356

#### 保険料の減免と支払いの猶予

災害や失業、長期入院、その他特別な事情により保険料の納付が困難な場合は、保険料の減免や支払猶予の申請ができます。  
☎介護保険課☎25・5356

#### 成年後見制度

成年後見制度普及啓発講演会  
「いっしょに学んでみませんか？  
成年後見制度」  
☎11/17(火) 14:00～15:30  
函勤労者福祉会館（6の4）☎80人  
☎法テラス旭川法律事務所弁護士 坪井清隆さん、法テラス旭川事務局長 伊藤智之さん  
☎11/10(火)までに成年後見支援センター☎23・1003、☎23・1118

#### 国民健康保険・後期高齢者医療制度に関する傷病手当金

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者のうち、給与等の支払いを受けている被用者で、次のいずれにも該当する場合は、傷病手当金が支給されます。  
①新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があるため感染が疑われ、就労することができなくなった ②給与等（休業手当を含む）の支払いを受けられないか、一部減額されて支払われている ③①の理由により3日連続して仕事を休んだ場合で、4日目以降が今年1/1～12/31の間に属する  
支給対象期間 連続して休み始めて4日目から、欠勤している期間（給料が支払われていない等の期間）  
支給額 1日当たりの支給額「（直近の連続した3か月間の給与収入の合計額÷勤労日数）×3分の2」×支給対象日数  
☎国民健康保険課☎25・6247、後期高齢者医療制度は☎25・8536

#### 国民健康保険（国保）

他の健康保険に加入・離脱をした場合、14日以内に国保の離脱・加入の届出を  
国保への加入の届出が遅れると、事実の発生した月までさかのぼって国保に加入することになるため、保険料もさかのぼって納めることになります。また、他の健康保険に加入後、国保の離脱の届出をせずに国民健康保険証を使用して医療機関を受診すると、後日国保が負担した医療費を返還しなければなりません。  
持ち物 ●国保を離脱＝国民健康保険証、新たに加入した健康保険の資格取得証明書または保険証（全員分）、マイナンバーの確認ができる物  
●国保に加入＝他の健康保険の資格喪失証明書、マイナンバーが確認できる物  
届出先 市民課（総合庁舎1階）、各支所  
☎国民健康保険課☎25・6247

こどもとお出掛け支援サイト  
こどもーる →

### 子育てコラム 子育てに関する情報をお届けします

## 口をぽかんと開けていませんか？

口呼吸をしている子供が増えています。原因は鼻詰まりによるものや、無意識に開けてしまうものなど様々です。

風邪やインフルエンザなどのウイルスは、鼻や口から体内に侵入します。鼻から入ったウイルスは、鼻毛や鼻水などによって体内への侵入を阻止されますが、口から入ったウイルスはすぐに喉の粘膜に到達するため、感染する確率が高くなります。

また、口呼吸で口が半開きになっていると、上下の顎の発達にずれが生じて噛み合わせが悪くなり、歯列矯正が必要となる場合もあります。

口呼吸の原因が鼻詰まりである場合は、症状の改善に努めましょう。無意識に開けてしまう場合は「にらめっこ」などの口を使った遊びを通して、口を結ぶ動作が習慣となるようにしましょう。



（地域子育て支援センターおひさま より）



### もりもりパーク

フィール旭川6階 ☎56・0760

ハッピーハロウィン2020  
☎設置してある衣装を着て記念撮影  
☎10/24(土)～31(土) ☎小学生以下と保護者 ☎カメラ持参

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）  
お楽しみ会（月曜日11:00から）

イベントの詳細は  
☎に掲載 →

### あそびーば ASOBI~BA

宮下通14 ☎25・3211

ASOBI~BA フリースロー大会  
☎11/15(日) 13:30～16:00  
☎中学～高校生 ☎6チーム（1チーム3人）☎10/20(火)から

その他のイベントは  
☎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

#### ぱれっと

神楽3の6 ☎63・6201  
ママのお楽しみ講座「リース作り」  
☎11/16(月) 10:30～11:30  
☎乳幼児の保護者 ☎8人  
☎500円 ☎託児あり  
☎11/9(月)から

#### ちゅうりっぷ

北門町8 ☎52・0765  
メディカルアロマ講座  
☎除菌スプレー作り  
☎11/19(木) 10:00～11:30  
☎乳幼児の保護者 ☎15人  
☎600円 ☎託児あり  
☎10/20(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  
☎「キノッピー劇場」鑑賞  
☎11/12(木) 10:30～11:15  
☎乳幼児と保護者 ☎15組  
☎10/27(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 →

#### によきによき

豊岡3の3 ☎38・6816  
赤ちゃんルーム（全3回）  
☎親子触れ合い遊び、初めての絵本の選び方、育児相談  
☎11/12(木)・19(木)・26(木)  
10:00～11:15  
☎6か月～1歳未満児と保護者  
☎10組  
☎10/29(木)9:00から

#### いずみ

神居9の4 ☎62・8986  
お父さんサロン「お父さんと手作りおもちゃで遊ぼう！」  
☎11/14(土) 9:30～12:00  
☎乳幼児と男性保護者 ☎6組  
料大人250円、子供200円（給食代）  
☎10/21(火)10:00から

#### ねむのき

宮下通14 ☎090・8271・8899  
リフレッシュ講座「布リースを作ろう（Xmasバージョン）」  
☎11/27(金) 13:30～14:30  
☎乳幼児と保護者  
☎10組  
☎11/6(金)からの10:00～15:30  
にねむのきにて。電話受付不可

#### おひさま

春光2の8 ☎51・0637  
パパ講座「運動遊び」  
☎11/21(土) 10:00～11:30  
☎1歳児以上と男性保護者 ☎5組  
☎随時

#### ほっとほたる

永山町5 ☎46・4749  
子育て講座  
「はいはい競争を楽しもう」  
☎11/11(水) 10:00～11:30  
☎0歳児と保護者 ☎10組  
☎10/29(木)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（おなか）  
☎11/17(火)・18(水)  
11:00～11:30  
☎0～1歳児と保護者 ☎各10組  
☎随時

#### ぴよんぴよん

旭神町 ☎66・2332  
子育て講座「親子ヨガ」  
☎11/13(金) 10:00～11:30  
☎1～5歳児と保護者 ☎20組  
☎10/28(水)9:00から



胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
11/2(月)★	9:00~11:00	永山公民館 (永山3の19)
11/2(月)	9:00~10:00	千代ヶ岡会館 (西神楽2線24号)
11/11(水)	9:00~10:00	春光台地区センター (春光台3の5)
11/11(水)	9:00~10:00	共栄小学校 (豊岡2の10)
11/12(木)	9:00~10:00	西神楽農業構造改善センター (西神楽南2の3)
11/13(金)	7:30~10:00	柏会館 (春光6の8)
11/13(金)	9:00~10:00	旭正忠別総合会館 (東旭川町旭正)
11/16(月)	9:00~10:00	東部住民センター (東光5の2)
11/24(火)★ 25(水)★	9:00~11:00	高野会館 (神楽7の11)
11/24(火)	9:00~10:00	西神居会館 (神居町神居古潭)
12/2(水)★	9:00~11:00	西神居会館 (神居町神居古潭)

★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

☎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、会場で受付。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

特定健診・後期高齢者医療健診とがん検診を併せたセット型健診

☎☎①11/2(月)=永山公民館(永山3の19) ②11/24(火)・25(水)=東部住民センター(東光5の2) ③11/25(水)~27(金)=J A東旭川(東旭川南1の5) ④11/30(月)=J A東神楽西神楽支店(西神楽南1の2)  
 ☎協会けんぽ等の他保険の家族(被扶養者)も利用可 ☎各実施日の1週間前までに①②旭川がん検診センター電話53・7111、③④旭川厚生病院健康推進課電話33・7171  
 ☎国民健康保険課電話25・9841、後期高齢者医療健診は電話25・8536

健康

市立旭川病院からのお知らせ

☐10月から出産の取扱いを再開  
 出産予定日が11/1以降の妊婦が対象です。電話でご相談ください。  
 ☎市立旭川病院電話24・3181



☐糖尿病について考える会  
 「いろいろ知りたい糖尿病のこと」  
 ☎ポスター展示  
 ☎11/13(金)~20(金)  
 ☎市立旭川病院栄養給食科(金星町1 電話24・3181)



心の健康に関する催し

☐旭川自死遺族わかちあいの会  
 ☎11/13(金) 13:30~15:00  
 ☎問診指導室(第二庁舎3階)  
 ☎自死遺族の方  
 ☎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)  
 ☎11/18(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  
 ☎健康推進課電話25・6364

福祉・保険

高齢者等支援

住宅前道路除雪事業

高齢者・身体障害者世帯の住宅敷地入り口部分に、道路除雪時に生じる残雪をなるべく置かないよう配慮します。利用を希望する方で、10/9(金)の申請期限に間に合わなかった方はご相談ください。なお、12/1(火)以降は受け付けできませんので、ご注意ください。

☎利用条件や詳細は本誌9月号(18ページ)に掲載  
 ☎長寿社会課電話25・6457、障害福祉課電話25・6476

その他

軽レクリエーションスポーツ教室

☎10/25(日) 13:00~15:30  
 ☎おびった(宮前1の3)

☎各種障害者手帳、または特定疾患医療受給者証をお持ちの方  
 ☎30人(抽選)  
 ☎上靴持参  
 ☎10/23(金)までに旭川障害者連絡協議会電話・☎31・2226

障害者水泳教室(全4回)

☎11月の毎週水曜日  
 13:00~15:00  
 ☎おびった(宮前1の3)  
 ☎各種障害者手帳、または特定疾患医療受給者証をお持ちの方  
 ☎15人(抽選)  
 ☎水着・水泳帽・タオル持参  
 ☐教室の運営ボランティア募集  
 ☎10人(抽選)  
 ☎いずれも10/30(金)までに旭川障害者連絡協議会電話・☎31・2226

