

内容 日時 所会場 対象 定員 料金
講師 その他 申込 詳細 HPホームページ
HP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

**こどもストリートダンス教室
(全4回)**
回7/24(土)・31(土)・8/21(土)・28
(土) 10:00から、11:00からのい
ずれか1教室(45分)
対3歳児～未就学児 定各10人
料各800円
所申6/20(日)から忠和公園体育館(神
居町忠和 定69・2345)

紙飛行機を作って遠くに飛ばそう
回7/25(日) 9:30～12:00
対小学生と保護者
定6組(12人)
料1人100円
開旭川紙飛行機を飛ばす会会長
北村秀文さん
所申6/21(月)～7/19(月)に東豊公
園体育館(豊岡12の11 定36・73
00)



カムイの杜公園の催し
□体験学習教室
回①自然素材でものづくり「カイ
ジュウを作ろう!」=7/4(日) 9
:30～11:30 ②ホタルの観察教
室=7/13(火) 19:00～20:30
③写生会=7/18(日) 9:30～14
:00 ④わくわく樹木講座「森を探
検しよう」=7/25(日) 9:30～11
:30
対小学生と保護者
定①8組 ②～④10組
料①1組300円
所申①②6/21(月)から、③④6/28
(月)からカムイの杜公園(神居町富沢
定63・4045)
□おもしろ工作・実験タイム
回7月の土・日曜日、祝日 9:30
～11:00、13:00～14:00
※変更の場合あり。詳細
は公園緑地協会HPに掲載。
対幼児と保護者、小学生
所詳カムイの杜公園(神居町富沢
定63・4045)

こどもとお出掛け支援サイト
こどもーる →

**母子家庭等就業・自立支援センター
相談員による離婚前相談会**
回6/24(木) 13:30～15:30
所ときわ市民ホール(5の4)
対ひとり親になる予定の父親・母親
定2人(1人60分)
申母子家庭等就業・自立支援センタ
ー定21・7181

水泳教室
回顔を水に付けて水に慣れる
回7/24(土) 10:00～11:30
対4歳児～未就学児 定20人
料400円 他雨天時は翌日に延期
所申7/5(月)～20(火)に花咲スポーツ
公園プール(花咲町4 定51・61
36)

離乳食教室(前期)
回講話、調理の実演、試食
回7/26(月) 13:30～14:30
所調理実習室(第二庁舎6階)
対4～7か月児の保護者 定18人
料100円
申保健指導課定23・7816

おひさま
春光2の8 定51・0637
らくらく子育て講座
回楠小児科医の講話「子どもの脳と
子育てのコツ」回7/13(火) 10:
00～11:00 対乳幼児の保護者
定10人 他託児あり
申6/30(水)から
ほっとほたる
永山町5 定46・4749
いきいき子育て講座
「離乳食の進め方」
回7/28(水) 10:00～11:30
対0歳児と保護者 定12組
申7/15(木)からの14:00～16:00
こもれび
もりもりパーク内 定56・0763
赤ちゃん講座「ベビーマッサージ」
回7/20(火)・21(水)
11:00～11:30
対0～1歳児と保護者 定各10組
申随時
ちゅうりっぷ
北門町8 定52・0765
育児講座「運動あそび」
回7/15(木) 10:00～11:30
対未就園児と保護者 定15組
申6/24(木)から

によきにょぎ
豊岡3の3 定38・6816
ぱぱあそび!
「外で元気にあそぼう!」
回7/3(土) 10:00～11:30
対幼児と男性保護者
他雨天時は室内遊び
申随時9:00から
いずみ
神居9の4 定62・8986
お父さん+ファミリーサロン
「散歩の達人塩田先生とお散歩を楽
しもう!」
回7/3(土) 10:00～11:30
対乳幼児と男性保護者、家族
定6組
申6/21(月)10:00から
ねむのき
宮下通14 定090・8271・8899
子育て講座
「子どもと一緒に交通安全を学ぼう」
回7/21(水) 10:30～11:30
対乳幼児と保護者
定10組
申7/2(金)からの10:00～15:30
にねむのきにて。電話受付不可

ぴよんぴよん
旭神町 定66・2332
一緒に遊ぼう「水遊びパーティー!」
回7/15(木) 10:00～11:30
対1～5歳児と保護者 定12組
他水遊び用パンツか水着、タオル・
サンダル持参
申6/30(水)9:00から
ぱれっと
神楽3の6 定63・6201
食育講座「こどものココロとカラダ
を育てる食事」
回7/12(月) 10:30～11:30
対1歳半～3歳児と保護者
定12組
申7/1(木)から
こまどりつ～ながれ
東鷹栖4の3 定070・5049・4523
子育て講座
「だだこね期に向き合う子育て」
回7/13(火) 10:00～11:30
対乳幼児の保護者 定10人
申6/29(火)からの13:00～15:00

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 →

あそびかわ!

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

あそびーば
ASOBI～BA
宮下通14 定25・3211

**北海道みんなの日(道みんなの日)は
無料開放!**
7/17(土)の「北海道みんなの日」
は、ASOBI～BAの専用・個人使用料
が無料となりますので、ぜひご利用
ください。
※専用使用は申込みが必要。



スリーエックススリー
3×3 ASOBI～BA杯 中学生大会
回オリンピック正式種目3×3の初
中学生大会 回7/18(日) 13:30
～16:00 対中学生
定5組(1チーム3～4人)
申6/21(月)～7/11(日)

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 定32・1473
チャレンジデー
回けん玉・なわとび検定
回7/3(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 定52・0765
◇春光 春光1の7 定53・7992
◇永山 永山3の19 定47・8008
◇神居 神居5の12 定69・2225
◇神楽 神楽3の6 定63・6201

催し

紙ひこうき教室
回競技用紙飛行機作りと飛ばし方
回7/3(土) 9:30～12:00
対小学生以上 定20人 料500円
所申6/20(日)から忠和公園体育館(神
居町忠和 定69・2345)

●子供に関する相談は
子ども総合相談センター
定26・5500
●ひとり親家庭等の相談
定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)
定0120・528506
へいじつ ごぜん じ ふん ごこ じ ふん
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)

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(土)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2年中の所
得で認定します。令和元年中の所得
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2年中の所得
が基準額に満たない方は申請が必要
です。

母子健康課定25・6446

健康

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します。
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。
母子健康課定25・0678



もりもりパーク
フィール旭川6階 定56・0760

イベント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

定期イベント

お楽しみ会(月曜日11:00から)
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)
※開催しない日もあり。

イベントの詳細は
HPに掲載 →

今月の子育て健康相談(予約制)

回身体測定、健康・栄養・歯科相談等
(当日の朝、検温してきてください)
対0歳児～未就学児
他詳細は問い合わせを。中
止・延期情報は市HPに掲載
母子保健課定26・2395



手続き

**子育て世帯生活支援特別給付金
(ひとり親世帯分)**

新型コロナウイルス感染症の影響
で収入が減少した、ひとり親世帯等
へ特別給付金を支給します(今年4
月分の児童扶養手当受給者は支給済
み)。
申請期限 来年2/28(月)
他所得制限あり。詳細は問い合わ
せるか、市HPで確認を
母子健康課定25・6446

給付型奨学金の受け付けを開始

回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
受付期間 8/2(月)～31(火)の平日8
:45～17:15
回今年度、市内や近隣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月中に申請者の口座に振込み。
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7/16(金)から市HPまたは子育て助
成課(第二庁舎5階 定25・9107)
で配布する申請書に記入し、受付期
間内に同課

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

後期高齢者医療制度の一部を変更

保険料の詳細を7月に個別に送付します

対象	均等割の軽減割合を見直し	
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	これまで7.75割軽減の対象だった方は、 7割軽減 になります。	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割になる場合があります。
均等割の判定基準の変更	被用者保険の被扶養者だった方の軽減期間	
均等割の対象となる世帯の所得判定基準が、下の表のとおり変わります。	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）	【詳細】国民健康保険課☎25・8536

均等割 軽減割合	所得要件＝前年の所得（被保険者＋世帯主）が以下の金額より低い世帯	
	令和2年度	令和3年度
7割軽減	33万円	43万円＋10万円×（給与所得者等の数－1）
5割軽減	33万円 ＋（28万5千円×世帯の被保険者数）	43万円＋（28万5千円×世帯の被保険者数） ＋10万円×（給与所得者等の数－1）
2割軽減	33万円 ＋（52万円×世帯の被保険者数）	43万円＋（52万円×世帯の被保険者数） ＋10万円×（給与所得者等の数－1）

※地方税法の見直しにより、給与所得控除額と公的年金等控除額がそれぞれ10万円引き下げられましたが、均等割軽減（対象者）にその影響が生じないよう、令和3年度の均等割軽減所得要件を見直しています。



令和3年度 保険料の計算方法

均等割
被保険者が等しく負担する額
52,048円

+

所得割
被保険者本人の所得に応じて負担する額
（令和2年中の所得－43万円）×
10.98%

=

1年間の保険料
限度額 64万円
100円未満切り捨て

がん患者サロン「ひまわり」

☎オンラインで実施するヨガ教室
☎7/14(水) 13:30～14:00
☎がん患者とその家族
☎8人
☎「Zoom」による開催。事前にアプリのインストールが必要。申込者には、開催日までにURL等を送付
☎電話か電子メール（住所・氏名・電話番号・電子メールアドレスを記入）で、市立旭川病院がん相談支援センター☎24・3181、✉gansodan@ach.hokkaido.jp

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
☎医務薬務課☎25・9815

心の健康に関する催し

☐つむぎ会「ひきこもり親の会」（予約制）
☎7/12(月) 14:00～15:30
☎第二庁舎3階 ☎おおむね20～40歳代の引きこもり当事者の家族
☐精神科医師による心の健康に関する相談（予約制）
☎7/21(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
☎いずれも事前に保健師の個別相談
☎健康推進課☎25・6364

食生活改善地域講習会

食生活改善推進員や栄養士の講話等を行う講習会を、今年度、市内で20回開催します。日程や会場等は電話でお問い合わせください。
☎保健指導課☎23・7816

健康

胃・肺・大腸がん巡回検診

●7/1(木) 8:00～10:00＝永山大雪会館（永山6の10）
●7/6(火) 9:00～10:00＝勸福寺（3の16）
●7/13(火) 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。
☎健康推進課☎25・6315



「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(火)までに公園緑地協会（〒070-0901 花咲町3 ☎52・1934）

オレンジリボン サポーター養成講座

☎子供たちを虐待から守るために、市職員が地域の集まりに出向いて、児童虐待の未然防止や早期発見について話をする出前講座
☎平日の9:00～17:00（土・日曜日、夜間は応相談）
☎参加人数がおおむね10人以上の集まり
☎子ども総合相談センター ☎26・5500



その他

子どもホットライン周知カードを配布

子供が抱える悩みや相談を聞く、子ども専用電話「子どもホットライン☎0120・528506」を周知するカードを市内の小・中学校、高校、公共施設などで配布します。
☎子ども総合相談センター ☎26・5500



公民館 講座カレンダー 子供版

※各公民館の電話番号は21ページに掲載

日	講座名	会場	内容・時間など
6/28(月)	子育てサロンぴかぴか	春光台	☎10:00～12:00 ☎乳幼児と保護者
7/3(土)	親子ふれあい陶芸	東光	☎13:00～15:00 ☎小学生と保護者 ☎20組 ☎小学生500円、保護者1,000円 ☎6/18(金)から同館
7/9(金)	楽しく親子ヨガ	新旭川	☎10:00～12:00 ☎2歳児以下と保護者 ☎12組 ☎ロイヤルセラピスト協会認定講師 佐藤留美さん ☎動きやすい服装。ヨガマットかバスタオル、飲み物持参 ☎7/6(火)までに同館
7/10(土)	おはなし会	東旭川	☎絵本の読み聞かせ ☎11:00～11:30 ☎幼児～小学生と保護者
7/16(金)	あつまれ～出張ひろば in 春光台	春光台	☎七夕飾り作り ☎10:00～12:00 ☎乳幼児と保護者 ☎10組 ☎6/28(月)から同館
7/17(土)	親子陶芸教室	永山	☎小鉢や皿、カップなどの陶器作り ☎10:00～12:00 ☎小学生と保護者 ☎18組 ☎小学生500円、保護者1,000円 ☎6/22(火)から同館
7/19(月)	子育てサロン	永山	☎七夕祭り ☎10:00～12:00 ☎乳幼児と保護者、妊娠中の方 ☎12組 ☎6/21(月)から同館
7/24(土)	ザ・怪談	春光台	☎親子で怪談話を聞く ☎19:00～20:00 ☎小・中学生と保護者
7/25(日)	少年少女邦楽教室「箏・三味線・尺八の体験」	永山	☎☎箏＝10:00～11:30、三味線＝13:30～15:00、尺八＝10:00～12:00 ☎☎小学～高校生（保護者も体験可） ☎各10人 ☎6/28(月)から同館
7/25(日)	親子陶芸教室	春光台	☎10:00～12:00 ☎小学生と保護者 ☎15組 ☎小学生500円、保護者1,000円 ☎7/5(月)から同館
7/26(月)	親子でクッキング!	神楽	☎ドーナツ、サツマイモきんとん作り ☎10:00～12:00 ☎2歳児以上と保護者 ☎8組 ☎1組300円 ☎7/1(木)から同館
7/26(月)～30(金)	キッズフェスタ in サマー	中央	☎☎①クラフトバンド工作＝7/26(月) ②魚拓＝7/26(月) ③食品サンプル＝7/27(火) ④陶芸＝7/27(火) ⑤自由工作＝7/30(金) ①③⑤午前 ②④午後 ☎小学生 ☎内容や料金などの詳細は問い合わせを ☎6/28(月)から同館
7/28(水)	ウォークラリー in 見本林	神楽	☎マップを見て歩き、樹木などのクイズを解きながら見本林を散策 ☎9:30～11:00 ☎小学4年生以上 ☎20人 ☎6/21(月)から同館
7/30(金)	夏休み楽しい工芸室	永山	☎まち針アート「カラフルな糸を使って楽しく作ろう」 ☎10:00～12:00 ☎小学生 ☎8人 ☎800円 ☎saruno主宰 吹谷郁子さん ☎はさみ・持ち帰り用袋持参 ☎6/22(火)から同館
7/31(土)	はらぺこクッキング「料理やお菓子づくりで旅行!」	北星	☎教育大生が教えるレシピ ☎10:00～12:00、14:00～16:00 ☎小学3～6年生 ☎各8人 ☎300円 ☎エプロン・三角巾・ハンドタオル・飲み物持参 ☎7/26(月)までに北海道教育大学旭川校 川邊 ☎☎59・1269
7/31(土)	親子夏休み工作教室	東光	☎万華鏡作り ☎13:00～15:00 ☎小学生と保護者 ☎10組 ☎1組300円 ☎6/28(月)から同館
8/4(水)	キッズチャレンジ陶芸教室	神居	☎10:00～12:00 ☎小学生（小学3年生以下は保護者同伴） ☎20人 ☎500円 ☎旭川窯主宰 押川悦朗さん ☎6/28(月)から同館
8/7(土)	親子ふれあい体験学校	永山	☎新でご飯炊きほか ☎9:00～13:00 ☎小学生と保護者 ☎5組 ☎1人500円 ☎6/29(火)から同館
8/7(土)	夏休み小学生木工教室	神居	☎木の枝を使った簡単な工作 ☎13:00～15:00 ☎小学生（小学2年生以下は保護者同伴） ☎10人 ☎6/28(月)から同館
8/12(木)	こども公民館「空気で遊ぼう」	新旭川	☎10:00～11:30 ☎小学1～3年生（保護者同伴可） ☎8人 ☎7/1(木)～9(金)に同館

制作集団 UNIT 02
「はじまりの舟」

うろこのような側面と作りかけの船首が、忠別川に向かって出発しようとする未来へ向かう姿が見て取れる。市内の作家たちによる共同制作作品



平成14年制作、木・鉄製
長さ10.26m、忠別橋公園に設置

図書館

◇中央 常磐公園
☎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

☎6/27(日) 15:00～17:00

定30人

☎6/15(火)から電話か来館

絵本サークル「まほうのて」による
大人のための絵本読み語り

☎7/1(木) 11:00～12:00

定30人

☎6/15(火)から電話か来館

絵本の読み聞かせボランティア
養成講座(全5回)

☎市内の図書館や学校などで絵本の読み聞かせをするボランティアを養成

☎7/7～8/4の毎週水曜日
10:00～12:00(7/31(土)～8/3(火)の間に実習あり)

☎全回受講でき、受講後に図書館ボランティア登録団体に所属して活動できる方

定10人

☎6/15(火)から電話か来館

◇神楽 神楽3の6 ☎61・6711
絵本サークル「まほうのて」による

大人のための絵本読み語り

☎7/14(水) 11:00～12:00

定10人

☎6/15(火)から電話か来館

趣味の電子工作「LED充電ライト」

☎初心者向けはんだ付け工作

☎7/11(日) 10:00～15:00

☎高校生以上

定5人(抽選)

料2,000円

☎6/22(火)～7/3(土)

大人の教室「六角形のペン立て」

☎木で六角形のペン立て作り

☎7/14(水) 10:00～12:00

☎大人

定10人

☎7/6(火)9:30からサイエンスボランティア旭川☎31・3016

はんだ付けレッスン(初級)

☎未経験者と初心者向けの、はんだ付け指導

☎7/17(土) 10:00～11:30

☎小学5年生以上

定6人(抽選)

料300円

☎6/30(水)～7/9(金)

はじめてのかんたんプログラミング(全3回)

☎初心者向けのプログラミングアプリ「スクラッチ」を使って、プログラミングの考え方を身に付ける

☎7/23(金)～25(日)

10:00～12:00、14:00～16:00のいずれか

☎小学2～3年生と保護者

定各9組(抽選)

料1組1,000円

☎7/6(火)～12(月)

◇東光 東光6の4 ☎39・3939

みどりのおはなし会

☎旭川おはなしの会による素語り

☎6/27(日) 11:00～11:45

定10組

◇末広 末広3の2 ☎54・7111

◇永山 永山3の19 ☎47・8080

科学館(サイパル)

宮前1の3 ☎31・3186

申込みは、受付開始日の9:00から科学館☎で受け付けます



特定外来生物ウチダザリガニを捕まえよう

☎ウチダザリガニの捕獲と観察

☎6/26(土) 9:00～12:00

☎小学生以上(小学生は保護者同伴)

定30人(抽選)

料200円

☎嵐山中央会館(江丹別町嵐山)集合

☎6/20(日)～24(木)

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

☎7/11(日)・17(土)

9:00～14:30

☎小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定各10人(抽選)

料●小学生1,700円 ●中学・高校生2,300円 ●大人2,500円

☎昼食付。沼田町化石体験館(沼田町幌新)集合

☎6/24(木)～7/1(木)

健康

食事と健康展「食事で血管を強くする～動脈硬化を予防しよう！」

☎ポスター展示

☎7/5(月)～16(金) 9:00～17:00(16日は16:00まで)

☎釧路市立旭川病院栄養給食科(金星町1 ☎24・3181)

福祉・保険

介護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2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

☎介護保険課☎25・5356

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響で、主たる生計維持者の事業・不動産・山林・給与収入のいずれかが、前年に比べて30%以上減少が見込まれる世帯の保険料を、前年の合計所得金額に応じて減免します。

※他にも要件があるので相談を。
☎国民健康保険課☎25・6247、後期高齢者医療制度は☎25・8536、介護保険課☎25・5356

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、世帯主の住所・氏名・電話番号・保険証の記号番号の他、「簡易書留希望」と記入し、はがきか封書で、6/25(金)までに国民健康保険課に申込みを

☐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。

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月以降も認定証が必要な場合は、7/1(木)以降に改めて申請してください。

☎●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

※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。

☎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

☎保険証を持参し、国民健康保険課(総合庁舎1階 ☎25・6247)・各支所

後期高齢者医療制度

☐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。

☐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(黄緑色)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、6/25(金)までに国民健康保険課に申込みを

☐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(橙色)を7月末までに送付します。

☎保険証を持参し、国民健康保険課(総合庁舎1階 ☎25・8536)

重度心身障害者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(土)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2年中の所得で認定します。令和元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2年中の所得が基準額に満たない方は申請が必要です。

☎国民健康保険課☎25・8536

内容 日時 所会場 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

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
6／23(水) 7／14(水)	男のセカンドライフ大学	中央	☎終活についての講座「得する年金・損する年金」「自分・家族の死に備える」 ☎14：00～15：30 ☎おおむね55歳以上の男性 ☎20人 ☎中央地域包括支援センター 原田☎23・6022
6／28(月)	高齢者「いどばたサロン」	神居	☎仲間づくりの交流の場 ☎13：30～15：00 ☎飲み物持参
6／28(月)～ 30(水)	楽しいパソコン活用術 「オンライン会話で会話しよう」 (全3回)	新旭川	☎10：00～12：00 ☎パソコン、携帯電話、ウェブカメラを持参できる方 ☎15人 ☎1,000円 ☎6／24(木)までに同館
7／3(土)～ 17(土)	サークル体験	神楽	☎☎ダンス＝7／3(土) 夜間、体験学習＝7／4(日) 午前、ペン習字＝7／5(月) 午後、詩吟＝7／8(木) 午後、ギター弾き語り＝7／13(火) 夜間、琵琶＝7／13(火) 夜間、詩吟＝7／15(木) 夜間、アコーディオン＝7／17(土) 午後 ☎6／21(月)から同館
7／6(火)	料理講座 「食品ロスをなくそう」	新旭川	☎手羽元の処理の仕方 ☎10：00～12：00 ☎6人 ☎1,000円 ☎調理師 島田裕一さん ☎マスク着用。エプロン・三角巾・手拭きタオル持参 ☎7／1(木)までに同館
7／6(火)～ 8(木)	基礎だけExcel講座 (全3回)	神楽	☎9：30～12：00 ☎Wordに慣れているExcel初心者 ☎15人 ☎1,500円 ☎6／21(月)から同館
7／8(木)	置き人形講話・鑑賞	神居	☎10：00～12：00 ☎40人 ☎置き人形作家 宮竹真澄さん ☎6／21(月)から同館
7／9(金)	お母さん応援講座「ヨガ」	西神楽	☎10：00～12：00 ☎12人 ☎託児あり(5人まで) ☎6／21(月)～7／2(金)に同館
7／11(日)	ボッチャ体験会	永山	☎子供から大人、障害の有無に関係なく誰もが楽しめるボッチャ体験会 ☎13：30～16：00 ☎上靴持参
7／11(日)	木楽輪・夢コンサート 「Sound for you」	神楽	☎金山 聡さん(フルート)、藤井あずささん(ピアノ)によるコンサート ☎14：00～15：00 ☎40人 ☎6／21(月)から同館
7／13(火)～ 16(金)	ワードで「オリジナルな一筆箋」 作成講座(全4回)	東光	☎短冊型の細長い便箋に一筆箋作成を学ぶ ☎18：00～20：00 ☎文字入力ができる方 ☎20人 ☎2,000円 ☎6／18(金)から同館
7／14(水)	市民講座「考えてみましょう！ 私自身の健康について」	東光	☎食事と健康 ☎10：00～12：00 ☎30人 ☎6／18(金)から同館
7／15(木)	ゆうゆう生活講座	春光台	☎ボランティア養成講座「障害を抱える方を対象としたボランティアについて」 ☎10：00～12：00 ☎6／28(月)から同館
7／20(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
7／26(月)	手作りを楽しもう！ 「お部屋を飾ろう」	新旭川	☎マクラメハンギング作り ☎10：00～12：00 ☎10人 ☎1,000円 ☎saruno主宰 吹谷郁子さん ☎7／20(火)までに同館
8／3(火)～ 6(金)	「電源を入れる」から始める 超初心者パソコン講座 (全4回)	中央	☎電源を入れることから始め、文字入力の基礎を学ぶ ☎10：00～12：00 ☎10人 ☎2,000円 ☎6／28(月)から同館
8／6(金)～ 10／29(金)	神居元気ハツラツ教室 (全11回)	神居	☎フレイル予防の筋力アップ運動ほか ☎毎週金曜日 14：00～15：30 ☎60歳以上の方 ☎25人 ☎6／21(月)から同館

博物館

神楽3の7 ☎69・2004

企画展「アイヌ文化の動物たち」
☎アイヌ文化と関わり
の深い動物について紹介
☎7／3(土)～8／29(日)
☎常設展示室観覧料

井上靖記念館

春光5の7 ☎51・1188

短編小説を読む『早春の墓参』
☎井上作品の朗読と解説
☎6／26(土) 13：30～15：00
☎20人 ☎朗読は井上靖ナナカマドの会、解説は井上靖記念館職員の平野武弘さん
☎電話で同館

文学講演会 言葉の流星群
(名句・名言) in 旭川
～井上靖 没後30年に際して
☎井上作品の名句・名言を読み解く
☎7／10(土) 13：30～15：00
☎25人
☎元日本大学教授 藤澤 全さん
☎電話で同館

日曜午後に朗読を聞く
☎『風』の朗読
☎7／18(日) 13：30から ☎20人
☎朗読は井上靖ナナカマドの会
☎電話で同館

その他

かでの講座(録画視聴)
☎「ものづくり人づくり」と地域の関わり
☎7／14(水) 13：30～15：30
☎常磐館(常磐公園)
☎ソメスサドル社長 染谷 昇さん
☎道民カレッジ連携講座
☎北海道生涯学習協会
☎011・204・5780

夏休み天文教室

☎製作キットを使って小型の天体望遠鏡を製作
☎7／30(金) 10：00～12：00
☎小学4年生以上
☎10人(抽選)
☎料4,000円
☎7／10(土)～23(金)

親子木工教室

☎屋内用日時計の製作
☎8／1(日) 9：30～12：00
☎小学3～4年生と保護者
☎10組(抽選)
☎料1組2,000円
☎6／30(水)～7／13(火)

コズミックカレッジ

☎☎・ゴム動力飛行機の製作と試験飛行＝8／3(火) ●モデルロケットの製作と打ち上げ＝8／4(水)
10：00～16：00
☎小学4年生以上
☎各10人(抽選) ☎料2,000円
☎7／10(土)～25(日)

天体を見る会「七夕の星の観測」と「夏の星と土星・木星・月の観測」

☎8／7(土)・15(日)
19：30～21：00
☎雨・曇天時は解説のみ。中学生以下は保護者同伴
☎各25人(抽選)
☎7／18(日)～31(土)

ジュニア木工教室

☎箱付き飾り棚の製作
☎8／9(月) 9：30～12：00
☎小学5年生～中学生
☎16人(抽選) ☎料3,000円
☎7／7(水)～20(火)



科学館(サイパル)

宮前1の3 ☎31・3186

親子とんとん工作

☎マガジンラックの製作
☎7／22(木)・25(日)
10：00～11：30
☎小学1～2年生と保護者
☎各10組(抽選)
☎料1組1,000円
☎6／23(水)～7／9(金)

こども科学博士「コネってサイエンス」

☎片栗粉をこねて遊ぶ
☎7／23(金)
10：00～11：00、14：00～15：00
☎年中～年長園児と保護者
☎各10組(抽選)
☎料1組200円
☎7／6(火)～12(月)

ミツバチから見る旭川環境(全2回)

☎植物と動物の関係性や自然の営みをミツバチを通して学ぶ
☎7／25(日)、8／14(土)
9：30～15：00
☎小学5年生以上(小学生は保護者同伴)
☎20人
☎料300円
☎はちみつのこぐれ(東旭川町米原)集合
☎7／10(土)9：30からサイエンスボランティア旭川☎31・3016

星の教室「流星を見よう」

☎夏のペルセウス座流星群など、流星の仕組み等を解説
☎7／25(日) 14：00～16：00
☎50人
☎7／1(木)～18(日)。空気があれば当日参加可