

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着順

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
 7/28(水)
 13:30~15:30 (1人30分)
 所ときわ市民ホール (5の4)
 対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)
 申母子家庭等就業・自立支援センター 21・7181

北邦野草園観察会

「嵐山公園子ども自然体験」
 7/31(土) 9:00~12:00
 対小・中学生 (小学3年生以下は保護者同伴)
 定15人
 他山歩きの服装。雨具・飲み物持参
 申7/29(木)までに嵐山公園センター (鷹栖町嵐山 55・9779)

催し

カムイの杜公園の催し

体験学習教室
 昆虫教室=8/1(日) 13:00~16:00
 ②タネで遊ぼう=8/29(日) 9:30~11:30
 対小学生と保護者
 定①6組 ②8組
 料①1組500円 ②1組300円
 申いずれも7/21(水)からカムイの杜公園 (神居町富沢 63・4045)
 〇おもしろ工作・実験タイム
 8月の土・日曜日、祝日
 9:30~11:00、13:00~14:00
 ※変更の場合あり。
 対幼児と保護者、小学生
 他詳細はカムイの杜公園で確認を
 申カムイの杜公園 (神居町富沢 63・4045)

こどもとお出掛け支援サイト
こどもーる →

◇東光 東光5の2 32・1473
 カプラ®競技「オリジナル作品作り」
 7/21(水)~8/19(木)
 対小学生以上
 他要申込
 チャレンジデー
 けん玉・なわとび検定
 8/7(土) 10:00~11:30
 対小学生以上 (縄跳びは幼児も可)
 ◇神居 神居5の12 69・2225
 カプラ®競技「オリジナル作品作り」
 7/21(水)~8/19(木)
 対小学生以上
 他要申込
 ◇神楽 神楽3の6 63・6201
 カプラ®競技「オリジナル作品作り」
 7/21(水)~8/19(木)
 対小学生以上
 他要申込

 ◇北門 北門町8 52・0765
 ◇春光 春光1の7 53・7992

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
 リフレッシュ講座
 「糸かけ曼茶羅を作ってみよう!」
 8/30(月) 10:30~11:30
 対乳幼児の保護者
 定10人
 料500円
 他託児あり
 申8/16(月)から
ちゅうりっぷ
 北門町8 52・0765
 カモンベイベー「0歳児ママの交流」
 内ベビーマッサージ (手・足)
 8/26(木) 13:30~14:30
 対0歳児と保護者
 定8組
 申8/10(火)から
こまどりつ~ながれ
 東鷹栖4の3 070・5049・4523
 あそびの広場「ミニ運動会」
 8/26(木) 10:30~11:30
 対乳幼児と保護者
 定15組
 申8/3(火)からの13:00~15:00

によきによき
 豊岡3の3 38・6816
 ぱぱあそび!
 「げんきいっぱい外遊び」
 8/7(土) 10:00~11:30
 対幼児と男性保護者
 申随時9:00から
いずみ
 神居9の4 62・8986
 お父さんサロン
 「お父さんと水遊びを楽しもう!」
 8/7(土) 10:00~11:30
 対乳幼児と男性保護者
 定6組
 申7/19(月)10:00から
ぴよぴよん
 旭神町 66・2332
 一緒に遊ぼう「手形アート!」
 8/26(木) 10:00~11:30
 対1~5歳児と保護者
 定12組
 申8/12(木)9:00から
ねむのき
 宮下通14 090・8271・8899
 子育て講座
 「はじめての英語のお話とあそび」
 8/24(火) 10:30~11:30
 対乳幼児と保護者 定10組
 申8/11(水)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
 1歳児講座 (全2回)
 内講話「1歳児期の特徴」と製作
 =8/5(木)、わらべ歌遊びと粘土遊び
 =8/12(木) 10:00~11:00
 対1歳6か月~2歳児と保護者
 定8組
 申7/21(水)から
ほっとほたる
 永山町5 46・4749
 いきいき子育て講座
 内寒天遊び
 8/25(水) 10:00~11:30
 対乳幼児と保護者
 定12組
 他バスタオル・飲み物持参
 申8/5(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
 内ベビーマッサージ
 8/17(火)・18(水)
 11:00~11:30
 対0~1歳児と保護者 定各10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 →

あそびがわ!
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

●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
 へいじつごぜん じ ふん ごころ 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)

もりもりパーク
 フィール旭川6階 56・0760
わんぱくキッズ
 8/19(木) 16:00~16:30
イベントの詳細は
QRに掲載 →



あそびーば
ASOBI~BA
 宮下通14 25・3211
 Summer Decoration
 内館内夏装飾 7月上旬~8月下旬
その他のイベントは
QRに掲載 →



児童センター
 ◇永山 永山3の19 47・8008
木育事業
 内プレート作り
 8/4(水) 14:00~15:00
 対小学生以上 定10人
 ※中止の場合あり。
 申7/26(月)から

給付型奨学金の申請を受け
 7/16(金)から、市または子育て助成課(第二庁舎5階)で申請書を配布します。
受付期間・場所 8/2(月)~31(火)
 (8/7(土)・8(日)10:00~16:00)
子育て助成課 25・9107

子育て世帯生活支援特別給付金(その他世帯分)
 低所得の子育て世帯に向けた給付金を支給します。
次の全てを満たし、下の表①~⑥に該当する方
 ●子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)を受給していない
 ●今年度非課税世帯または新型コロナウイルス感染症の影響で非課税相当の収入(所得)となった方
支給額 児童1人につき50,000円
 ※里親も対象。転入等で、対象か不明な場合は問い合わせを。
申請期限 来年2/28(月)
 申市または子育て助成課(第二庁舎5階 25・9107)で配布する申請書に記入し、同課

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)
 対0歳児~未就学児
 他詳細は問い合わせを。中止・延期情報は市に掲載
 申母子保健課 26・2395



手続き
今年度の児童扶養手当現況届は郵送で提出を
 対象者には、7月末に通知します。受付期間に提出がない場合は、11月分から手当の支給を停止します。
受付期間 8/2(月)~31(火)の平日8:45~17:15
受付場所 子育て助成課(第二庁舎5階)、各支所
子育て助成課 25・6446

申請不要の方(案内を送付)	支給時期
① 4月分の児童手当受給者(公務員以外)	支給案内に記載(7月中旬に対象者へ送付)
② 4月分の特別児童扶養手当受給者	
③ 5月~来年3月に新たに認定・額改定を受けた児童手当受給者(公務員以外)と特別児童扶養手当受給者	認定・額改定を受けた月の翌月中に各手当支給口座へ支給(ただし、今年4月~6月に新たに認定・額改定を受けた方は8月に支給予定)
申請が必要な方	支給時期
④ 4月分の児童手当受給者(公務員)	申請を受け付けた月の翌月に申請口座に支給 ※7月中旬から申請受け付け。添付書類が必要な場合あり。詳細は市で確認を。
⑤ 5月~来年3月に新たに認定・額改定を受けた児童手当受給者(公務員)	
⑥ ①~⑤以外で、平成15年4/2~同18年4/1生まれの児童を養育する方(今年3/31現在)または4/1以降に新たに当該児童を養育している方	

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

8/1から 介護保険負担限度額認定について

対象の要件と食費の負担額が変わります

右の表のとおり、8/1(日)から利用者負担の要件と食費の負担額が変更になります。



施設①＝特別養護老人ホーム（地域密着型特養を含む）・短期入所生活介護
施設②＝介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院・短期入所療養介護

※年金収入額には非課税年金（遺族年金・障害年金）も含む。

※第2号被保険者の預貯金等の基準額は、1,000万円（夫婦は2,000万円）以下。

介護保険負担限度額認定証の申請・交付

右の表の各利用者負担段階に該当する方は、申請により、介護保険負担限度額認定証が交付されます。この認定証を介護保険施設（短期入所を含む）に提示すると、食費と居住費（滞在費）が軽減されます。

今年度（8/1～来年7/31）の認定証を希望する方は、8/31(火)までに申請してください。また、申請には本人と配偶者の印鑑や預貯金通帳の写し等が必要です。

申請先 介護保険課（総合庁舎2階）、各支所
【詳細】



介護保険課☎25・6485、市☎

利用者負担段階・限度額（日額）				
第1段階 生活保護受給者または世帯全員と配偶者が市民税非課税で、預貯金等が1,000万円（夫婦は2,000万円）以下の老齢福祉年金受給者				
食費	居住費	施設①	施設②	
300円	ユニット型個室	820円	820円	
	ユニット型個室の多床室	490円	490円	
	従来型個室	320円	490円	
	多床室	0円	0円	
第2段階 次のいずれにも該当する方 ●世帯全員と配偶者が市民税非課税 ●預貯金等が 650万円（夫婦は1,650万円）以下 ●本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額80万円以下				
食費	居住費	施設①	施設②	
390円 (600円★)	ユニット型個室	820円	820円	
	ユニット型個室の多床室	490円	490円	
	従来型個室	420円	490円	
	多床室	370円	370円	
第3段階① 次のいずれにも該当する方 ●世帯全員と配偶者が市民税非課税 ●預貯金等が 550万円（夫婦は1,550万円）以下 ●本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額80万円超 120万円以下				
食費	居住費	施設①	施設②	
650円 (1,000円★)	ユニット型個室	1,310円	1,310円	
	ユニット型個室の多床室	1,310円	1,310円	
	従来型個室	820円	1,310円	
	多床室	370円	370円	
第3段階② 次のいずれにも該当する方 ●世帯全員と配偶者が市民税非課税 ●預貯金等が 500万円（夫婦は1,500万円）以下 ●本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額 120万円超				
食費	居住費	施設①	施設②	
1,360円 (1,300円★)	ユニット型個室	1,310円	1,310円	
	ユニット型個室の多床室	1,310円	1,310円	
	従来型個室	820円	1,310円	
	多床室	370円	370円	

★短期入所（ショートステイ）利用時の金額。

介護保険制度改正のお知らせ

介護保険制度は3年に1度の見直しが行われており、市でも今年度～令和5年度を期間とした第8期旭川市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を策定しました。高齢化が進んでいる現状や今後の状況を踏まえ、3年間の介護保険料を設定し、施策を推進していきます。計画内容は、市☎をご覧ください。

【詳細】長寿社会課☎25・9797



JR富良野線 鉄道絵画コンクール

☎2つのテーマで絵画を募集
テーマ ①富良野線の風景（駅舎・列車など） ②夢の列車（「乗ってみたい・見てみたい」と思う列車）
☎小・中学生
用紙 4つ切りの画用紙（画材は自由）
☎都市計画課、各庁舎案内、各支所・公民館、市☎などにある応募用紙に記入して作品の裏面左下に貼付し、郵送か持参で都市計画課（〒070-8525 第三庁舎3階）
応募締切 9/30(木)
☎都市計画課☎25・9851

その他

夏休み期間中に学校閉庁日を設定
子供たちへのきめ細かな教育の充実に向け、市では、教員の長時間勤務の解消や、休暇の取得促進を進めています。今年度も、市立小・中学校の夏休み中の8/10(火)～13(金)を基本に、学校閉庁日を設けます。学校閉庁日の緊急時は学務課（☎25・9116）へご連絡ください。詳しい日程等は、各学校から保護者へお知らせします。皆様のご理解とご協力をお願いします。なお、放課後児童クラブは通常どおり開会します。
☎学務課☎25・9116

催し

初心者向け運動教室
☎☎①子供テニス（全3回）＝7/27(火)、8/2(月)・9(月) 10:00から、11:00からのいずれか（45分）
②子供サッカー（全2回）＝7/29(木)・30(金) 9:30～11:00
☎①5歳児～未就学児
②小学1～3年生
☎①各12人 ②20人
☎①600円
☎雨天時は体育館内
☎☎7/20(火)から忠和公園体育館（神居町忠和 ☎69・2345）

公民館 講座カレンダー 子供版

※各公民館の電話番号は22ページに掲載

日	講座名	会場	内容・時間など
7/25(日)	親子陶芸教室	愛宕	☎13:30～15:30 ☎小学生と保護者 ☎15組 ☎1組1,500円 ☎7/19(月)から同館
7/26(月)～29(木)	夏休み自習室開放	永山	☎9:00～17:00 ☎永山地区に居住または通勤・通学している小学生以上の方 ☎他大学生のボランティアによる学習指導を無料で実施
7/26(月)	子育てサロンぴかぴか	春光台	☎子供同士の遊び、保護者の仲間づくり ☎10:00～12:00 ☎乳幼児と保護者
7/26(月)、8/2(月)	夏休み子どもスポーツ開放	永山	☎卓球・バドミントン・ミニバレー ☎13:00～16:00 ☎小・中学生 ☎上靴・飲み物・バドミントンラケット持参
7/29(木)	夏休み施設等見学（新庁舎建築現場見学会）	東光	☎9:00～12:30 ☎小学生（小学2年生以下は保護者同伴） ☎15人 ☎小学生は自転車用ヘルメット持参 ☎7/20(火)までに同館
7/29(木)	子ども書道ワークショップ	末広	☎講座「ロウ書きに挑戦しよう！」ロウを使った白抜き文字書道体験 ☎10:00～12:00 ☎小学生 ☎10人 ☎200円 ☎7/19(月)から同館
7/31(土)	夏休み工作教室	愛宕	☎上川総合振興局の木育担当者による工作教室ほか ☎10:00～15:00 ☎小学4～6年生 ☎10人 ☎7/19(月)から同館
8/1(日)	虫の学校	神楽	☎昆虫採集と標本作り ☎9:00～15:00 ☎小学生と保護者 ☎8組 ☎他乳幼児の同伴不可 ☎7/20(火)から同館
8/1(日)	ウチダザリガニ捕獲大作戦	江丹別	☎9:30～12:30 ☎小学生以上（小学生は保護者同伴） ☎15人 ☎7/19(月)～21(水)に同館
8/4(水)	夏休みキッズ	神楽	☎経木（木の皮）を使った工作 ☎9:30～11:30 ☎年長園児～小学生（小学3年生以下は保護者同伴） ☎10人 ☎500円 ☎7/20(火)から同館
8/5(木)	夏休みものづくり教室	西神楽	☎☎風鈴作り＝小学1～4年生、オリジナルライト作り＝小学5～6年生 ☎10:00～12:00 ☎各10人 ☎7/20(火)～30(金)に同館
8/7(土)	夏休み工作教室「ビー玉でカーリング」	愛宕	☎ビー玉とペットボトルのふたでストーン作り ☎10:00～12:00 ☎小学1～3年生 ☎20人 ☎150円 ☎7/19(月)から同館
8/16(月)	子育てひろば・れっくック	春光台	☎くるくるチョコネ作り ☎10:00～12:00 ☎乳幼児と保護者 ☎12組 ☎1組500円 ☎7/26(月)から同館
8/20(金)	あつまれ～出張ひろば in 春光台	春光台	☎新聞紙遊び ☎10:00～12:00 ☎乳幼児と保護者 ☎10組 ☎8/2(月)から同館

あさひかわ健康マイレージ事業

健康診断やがん検診、オンライン講座への参加、自宅で運動などの健康づくりに取り組んで、ポイントをためましょう。6ポイントためて応募すると、抽選で協賛企業から商品券や人間ドック受診券等をプレゼント（参加方法などはチラシや市報に掲載）。

18歳以上の市民、または市内で勤務している方
配布場所 総合庁舎案内、各支所、東部まちづくりセンター（豊岡3の3）、健康推進課（第二庁舎3階）
取組期限・応募締切 12/31(金)・来年1/28(金)
健康推進課 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

8/17(火) = 豊岡地区センター（豊岡11の3） ● 8/26(木) = 愛宕公民館（豊岡7の9）
 実施日の1週間前までに旭川がん検診センター 53・7111
 協会けんぽ等の他保険の家族（被扶養者）も利用可
 国民健康保険課 25・9841、後期高齢者医療健診は 25・8536

心の健康に関する催し

旭川自死遺族わかちあいの会
 8/23(月) 13:30~15:00
 問診指導室（第二庁舎3階）
 自死遺族の方
 精神科医師による心の健康に関する相談（予約制）
 8/25(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

窓口来庁による「こころの健康相談」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、窓口来庁による「こころの健康相談」は完全予約制とします。来庁による相談希望の方は、事前に連絡してください。
 健康推進課 25・6364

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
8/12(木)	8:00~10:00	さくらおか幼稚園（旭町1の16）
8/13(金)	9:00~10:00	豊岡地区センター（豊岡11の3）
8/17(火)★	9:00~11:00	旭神みどり野会館（旭神2の4）
8/17(火)	8:30~10:00	旭神みどり野会館（旭神2の4）
8/18(水)	9:00~10:00	大町小学校（大町1の1）
8/19(木)	9:00~10:00	天理教上川分教会（旭町2の4）
8/21(土)	9:00~10:00	愛宕公民館（豊岡7の9）
8/26(木)★	9:00~11:00	ニュー金の湯（南1の26）
8/25(水)	9:00~10:00	東神楽農協旭川支店（南2の21）
8/26(木)	9:00~10:00	啓明地区センター（南5の25）
8/27(金)	8:30~10:00	愛宕団地集会所（豊岡15の6）
8/30(月)	9:00~10:00	永山住民センター（永山7の4）
9/1(水)★ 2(木)★	9:00~11:00	愛宕共生町内会館（豊岡11の5）
8/31(火)	9:00~10:00	愛宕共生町内会館（豊岡11の5）

★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 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

盲ろう者通訳・介助員養成講座の受講者を募集

視覚・聴覚の障害を併せ持つ方を対象に派遣している、「盲ろう者通訳・介助員」を養成する講習会の受講者を募集します。盲ろう者の福祉向上のため、ご協力をお願いします。
 9/11~10/24の土・日曜日（全8回）
 函道民活動センタービル（札幌市中央区北2の西7）
 2人 4,000円程度（交通費・宿泊費別途）
 7/30(金)までに障害福祉課 25・6476

健康

市立旭川病院からのお知らせ

新型コロナウイルスワクチン接種の予約受付
 7/21(水)から=当院に通院している60歳以上の方、7/27(火)から=当院に通院している50歳以上の方、8/10(火)から=当院に通院している16歳以上の方
 専用ダイヤル 29・0202
 ※予約は専用ダイヤルのみで8:30から受付。来院予約は不可。
 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
 8/11(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



国民健康保険・後期高齢者医療制度に関する傷病手当金の期間を延長

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日目以降が昨年1/1~今年9/30の間に属する場合
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÷就労日数)×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

寿バスクードでの乗車料金の自己負担分無料期間を延長

寿バスクードでの乗車料金の自己負担分無料期間を9/30(木)まで延長します。
 長寿社会課 25・6457

市民後見人養成研修説明会

7/27(火) 18:30~20:30
 函勤労者福祉会館（6の4）
 9月上旬から開催予定の養成研修を受講する方は参加が必要
 成年後見支援センター 23・1003、23・1118

国民健康保険（国保）

新しい保険証を送付
 7月末までに、新しい国民健康保険証と、70~74歳の方への国民健康保険証兼高齢受給者証を送付します。8月からは、新しい保険証を使用してください。
 70~74歳の国保被保険者へ
 負担割合が3割の方で、収入金額が基準以下の方は、申請により負担割合が変更になります。該当する可能性のある方には、申請書を送付していますので、確認してください。
 国民健康保険課 25・6247

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の減免制度

今年4月分から来年3月分の保険料が対象です。
 ●全額免除 = 新型コロナウイルス感染症で、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯
 ●一部減額 = 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収入減少が見込まれ、次の①~③全てに該当する世帯 ①令和3年の事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入のいずれかが、同2年と比べて3割以上減少する見込み ②令和2年の所得合計額が1,000万円以下 ③収入減少が見込まれない種類の所得について、令和2年の所得合計額が400万円以下
 ※令和2年度相当分の保険料の減免は、同元年と同2年の収入を比較し、同元年の所得で計算。
 収入等を証明する書類が必要。詳細は問い合わせを
 国民健康保険課 25・6247、後期高齢者医療制度は 25・8536

福祉・保険

介護保険

7/16~8/2は介護保険料「普通徴収」の方の第1期の納期です
 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。
 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方の保険料を減免
 新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が一定程度減少した方は、申請により保険料の減免を受けることができます。他にも要件がありますので、ご相談ください。
 保険料の減免と支払いの猶予
 災害や失業、長期入院、その他特別な事情で保険料の納付が困難な場合は、保険料の減免や支払猶予を申請することができます。
 申請先 介護保険課（総合庁舎2階）
 介護保険課 25・5356
 介護保険負担割合証を送付
 7月下旬に、介護保険負担割合証を送付します。負担割合は、本人の合計所得金額、世帯の年金収入、その他の合計所得金額で判定されます。負担割合は、1割・2割・3割のいずれかです。
 事業対象者、または要支援・要介護認定を受けている方、申請中の方
 介護保険課 25・6485

福祉タクシーチケットの対象になる方は申請をお忘れなく

5月上旬に対象と思われる方へ、申請書を郵送しています。申請がお済みでない方は、内容を確認し、郵送で提出してください。申請書が届いていない方は、ご連絡ください。
 障害者手帳の交付を受けていて、個別の障害が次のいずれかに該当する方
 ●視覚障害、下肢障害、体幹障害、移動障害のいずれも1・2級
 ●内部障害1級
 ●療育手帳A判定
 ●精神障害者保健福祉手帳1級
 入院中の方や、特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設、軽費老人ホーム（A型）、障害者支援施設、児童福祉施設に入所中の方は対象外
助成内容 600円のチケットを24枚交付（6月~来年5月分）
 障害福祉課 25・9855

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

おうち時間が続く中、健康づくりに取り組みましょう。
生活の中での活動量を増やし、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も活用する（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お気軽にご相談を
【詳細】長寿社会課 25・5273



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
 申込がない場合は申込・料金不要。抽選の記載がなければ先着順

アンモナイト化石の中を調べよう

内 アンモナイト化石を耐水ペーパーで削って磨く
 日 7/28(水)、8/11(水)
 10:00~12:00
 対 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 300円
 申 7/20(火)~25(日)

地学体験学習

「河原で石拾い&石磨き」(全2回)
 内 石拾い=7/31(土) 10:00~12:00、石磨き=8/7(土) 13:30~15:00
 対 小学生以上 (小学3年生以下は保護者同伴)
 定 20人 (抽選) 料 300円
 申 7/20(火)~25(日)

子ども科学博士

「あなたもマジシャン！」
 内 身近な物を使ってマジックの道具を作り、実践
 日 8/1(日) 10:00~11:30、14:00~15:30
 対 年中園児~小学1年生と保護者
 定 各10組 (抽選) 料 1組300円
 申 7/15(木)~21(水)

親子プログラミング体験

内 プログラミングアプリ「ビスケッ」を使って、親子でプログラミングを体験
 日 8/1(日) 10:00~12:00、14:00~16:00
 対 5歳児~小学1年生と保護者
 定 各9組 (抽選) 料 1組300円
 申 7/17(土)~24(金)

親子かんたん電子工作室

「光の三原色」を作ろう
 内 LEDで楽しい光の実験
 日 8/4(水)・8(日)
 10:00~12:00
 対 小学1~3年生と保護者
 定 各4組 (抽選) 料 900円
 申 7/18(日)~24(金)

特定外来生物ウチダザリガニを

捕まえよう
 内 特定外来生物ウチダザリガニの捕獲と観察
 日 8/21(土) 9:00~12:00
 対 小学生以上 (小学生は保護者同伴)
 定 30人 (抽選) 料 200円
 申 8/11(水)~16(月)

□牛乳パックでハガキ作り
 日 8/1(日) 13:30~15:00
 対 小学生 定 5人
 申 7/22(木)から
 □まが玉を作って色をつけてみよう
 日 8/7(土) 13:30~15:00
 定 10人 料 100円
 申 7/23(金)から
 □博物館展示ガイド
 日 8/9(月) 14:00~14:30、14:30~15:00
 料 常設展示室観覧料 定 各5人
 □アイヌ文様コースター作り
 日 8/14(土) 13:30~15:00
 □アイヌ文様しおり作り
 日 8/15(日) 13:30~15:00

博物館連続講座

「アイヌの言語と文化」(全5回)
 日 7月~11月の毎月最終金曜日
 14:00~16:00
 対 大人 定 20人
 講 北海道大学アイヌ・先住民研究センター客員研究員 高橋靖以さん
 申 7/20(火)から

企画展関連講座

「アイヌの物語と動物たち」
 日 8/21(土) 14:00~15:00
 対 大人 定 20人
 講 川村カ子トアイヌ記念館副館長 川村久恵さん
 申 8/7(土)から

科学館(サイパル)

宮前1の3 電 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。7/20(火)~8/31(火)は休まず開館



アンモナイトクリーニング体験

日 7/30(金)、8/13(金)
 10:00~12:00
 対 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 300円
 申 7/20(火)~25(日)

初歩の電子工作「アメパトサイレン」

内 はんた付けなしの簡単工作と実験
 日 7/31(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 1,000円
 申 7/14(水)~20(火)

夏休み工作会

内 びっくり箱作り
 日 8/13(金) 10:30~11:30
 定 親子5組 (10人程度)
 申 電話か来館

◇永山 永山3の19 電 47・8080

夏休み工作会

内 オリジナルティッシュケース作り
 日 7/28(水) 10:30~11:30
 定 親子6組
 申 電話か来館

夏休み子ども映画会

内 「げんきげんきノントン」ほか
 日 8/4(水) 10:30~11:30
 定 10人

夏休みおたのしみ会

内 絵本の読み聞かせ、工作「くるくるきらきら」
 日 8/5(木) 10:30~11:15
 定 親子5組
 申 電話か来館

博物館

神楽3の7 電 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。8/12(木)~16(月)は開館時間を19:00まで延長(入館は18:30まで)



夏休み博物館イベント

□企画展関連ワークショップ
 内 ①鹿笛作り=7/22(木) ②マキリ風ペーパーナイフ作り=8/8(日) いずれも13:30~15:00
 対 ②小学4年生以上
 定 ①10人 ②5人
 申 ②7/23(金)から
 □アイヌ文様マグネットしおり作り
 日 7/23(金) 13:30~15:00
 □ミニ土器焼き
 日 7/24(土) 13:30~15:00
 定 10人
 申 7/21(水)から
 □博物館学芸員になろう
 日 7/25(日) 13:30~15:00
 対 小学4年生~中学生
 定 5人
 申 7/21(水)から
 □ミニ展示
 ~音楽の楽しみ方 いまとむかし
 日 7/31(土) 13:30~15:00

あさひかわ!

学び・文化情報

休館日は各施設にお問い合わせください

夏休み工作会「コインはどこへ? 消える貯金箱づくり」

日 8/6(金) 10:30~11:30
 対 小学生以上
 定 12人
 申 7/20(火)から電話か来館

絵本サークル「ぼわぼわ」による

大人のための絵本読み語り
 日 8/11(水) 11:00~12:00
 定 10人
 申 7/15(木)から電話か来館

◇東光 東光6の4 電 39・3939

おたのしみ会

内 ①絵本サークル「赤いてぶくろ」による絵本の読み聞かせ、大型絵本、紙芝居、パネルシアターほか=7/24(土)
 ②絵本サークル「ぼわぼわ」による絵本の読み聞かせ、紙芝居、ブラックパネルシアターほか=8/4(水) いずれも10:30~11:30
 対 幼児~小学生と保護者
 定 各6組
 申 ①7/10(土)、②7/17(土)10:00から

工作会

内 工作「紙コップでつくるガチャガチャマシーン」
 日 8/6(金) 10:30~11:30
 対 幼児~小学生
 定 10人
 申 7/17(土)10:00から

◇末広 末広3の2 電 54・7111

夏の子ども映画会

内 「にじいろのさかな~ゆうじょう編」「トムとジェリー~星空の音楽会」「泣いた赤鬼」
 日 8/5(木) 10:30~11:20
 定 15人

こわいおはなし会

内 「おはなしの会」による絵本の読み聞かせ
 日 8/12(木) 10:30~11:15
 定 10人程度

野外彫刻フェスティバル

かわかみ フィール ザ ウインド
 川上りえ「Feel the Wind」

鉄で作られた作品は、経年によって錆が発生し、表情を変えて見る者を楽しませる。作品自体も時間という風を受けて、その変化を楽しんでいるかのようだ

平成18年制作・鉄製
 高さ2.9m・忠別橋公園に設置



市民文化会館

7の9 電 25・7331

市民文化会館自主文化事業

「バックステージツアー~舞台のお仕事編」
 日 8/14(土) 13:30から
 対 中学~高校生ほか
 定 10人
 申 7/21(水)9:00から

図書館

◇中央 常磐公園 電 22・4174
 7/20(火)~8/22(日)は休まず開館。9:30~18:00



アフタヌーンシネマ

「紙屋悦子の青春」
 内 戦争に翻弄される恋を静かな日常で描くヒューマンドラマ
 日 7/25(日) 15:00~17:00
 定 30人
 申 7/15(木)から電話か来館

ミニギャラリー「平和都市宣言絵画

・ポスターコンクール入賞作品展」
 内 平和をテーマにした、小・中学生の絵画やポスターコンクールの入賞作品の展示
 日 7/31(土)~8/29(日)

平和・原爆写真ポスター展

内 平和学習のポスターや、広島・長崎原爆写真ポスターの展示
 日 7/31(土)~8/29(日)

夏の企画展示

「地図で見る旭川のイロイロ」
 内 当館で所蔵する旭川の地図や資料を展示
 日 7/31(土)~9/29(水)

夏休みのおはなし会

内 旭川おはなしの会による素語りほか
 日 8/1(日) 11:00~11:45
 定 30人
 申 7/15(木)から電話か来館

天体を見る会

☑①土星・木星の観測=8/28(土)
 ②土星・木星・海王星の観測=9/4(土)・11(土)
 いずれも19:30~21:00
 定各25人(抽選)
 他雨・曇天時は解説のみ。中学生以下は保護者同伴
 申①8/8(日)~21(土)、②8/16(月)~28(土)

彫刻美術館

春光5の7 ☎46・6277

こども彫刻教室

「今日から君も彫刻家~おもしろオブジェを作ってみよう」
 ☑木材をメインに使う立体作品作り
 日8/7(土) 10:00~12:30
 対小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
 定10人
 料300円
 調彫刻家 藤井忠行さん
 他手拭きタオル持参。汚れても良い服装(エプロン)で
 申電話で7/21(水)9:00から

中高生のためのプログラミング教室

「Python入門講座」(全15回)
 ☑プログラミング言語Pythonの基礎講座
 日8/21~11/27の毎週土曜日 10:00~12:00
 対中学~高校生 定10人(抽選)
 料3,000円
 申8/4(水)~11(水)

プラネタリウム特別番組

「なつのおにまりうむ」
 ☑夏の星空に見える動物たちと旭山動物園の動物を比べながら紹介
 日8/21(土) 18:00~19:00
 定170人
 料プラネタリウム観覧料
 他旭山動物園副園長 中田真一さん出演
 申7/31(土)から

はんだ付けレッスン(中級)

日8/29(日) 10:00~11:30
 対小学5年生以上のはんだ付け経験者 定6人(抽選)
 料500円
 申8/12(水)~18(水)

科学館(サイパル)

宮前1の3 ☎31・3186

パソコン基礎講座

☑インターネットの閲覧方法などを学ぶ
 日8/7(土) 10:00~12:00
 対大人のパソコン初心者
 定10人(抽選)
 料300円
 申往復はがきで7/27(水)まで(必着)

岡田名誉館長のサイエンスセミナー

日8/8(日) 13:30~15:00
 定50人(抽選)
 他オンラインによる開催
 申7/18(日)~24(土)

こども科学博士「ガウス加速器」

☑磁力を利用したおもちゃ作り
 日8/9(月) 10:00~11:30、14:00~15:30
 対小学1~3年生と保護者
 定各10組(抽選)
 料1組500円
 申7/23(金)~29(木)

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
7/26(月)	高齢者「いどばたサロン」	神居	☑仲間づくりの交流の場 日13:30~15:00 他飲み物等持参
8/6(金)~29(日)	サークル体験	神楽	☑日空手=8/6(金) 夜間、スピーチ=8/21(土) 夜間、体験学習=8/29(日) 午後 申7/23(金)から同館
8/7(土)	知って納得!クルマの点検整備	中央	☑車の日常点検、トラブル時の対処法(愛車の無料点検付き) 日10:00~11:30 対自動車所有者 定20人 申7/15(木)から同館
8/12(木)~9/9(木)	水彩画作品展示	永山	☑「永彩サークル」による作品展示 日9:00~17:00
8/17(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 日13:00~15:00 対東光地域に居住の方
8/19(木)	市民公開講座「ねむりと健康」	北星	日10:00~12:00 定若干名 調旭川医科大学准教授 田村義之さん 申7/26(月)から同館
8/19(木)	ゆうゆう生活講座~すてきにシニアライフ	春光台	☑ボランティア養成講座「認知症の『人』へのかかわり~地域カフェ実践」 日10:00~12:00 申7/26(月)から同館
8/21(土)~28(土)	ハンドマッサージ講座	中央	☑セルフケア、症状別ケア 日10:00~12:00 定15人 料500円 申8/12(水)から同館
8/24(火)~27(金)	Excel講座「初心者・操作の基本編」(全4回)	東光	日18:00~20:00 対文字入力ができる方 定20人 料2,000円 申7/26(月)から同館
8/25(水)	市民講座「高齢者に必要な健康体力とは何か」	東光	日10:00~12:00 定30人 調旭川医科大学講師 小笠原準悦さん 申7/26(月)から同館
8/26(木)	神居公民館地域フォーラム	神居	☑同館の事業や地域の課題についての意見交換ほか 日14:00~15:00 申8/25(水)までに同館
9/10(金)	秋の高齢者健康づくり教室	永山	☑ヨガを通して健康な体づくり 日10:00~12:00 対60歳以上 定12人 調ナチュラルヨガスタジオ 和田希和子さん 申8/10(火)から同館