

こうほう旭川市民 ● 2021(令和3)年 7月号

あさひばし 7

No.943 令和3年7月15日発行



〈主な内容〉

特集 **太り過ぎ・痩せ過ぎはキケン!**

旭川大学をベースとした公立大学の設置に向けて
隔月連載スタート「技能の世界」

写真：一人前の建築大工を目指して (広翔カワハラ いしはし こうだい 石橋昂大さん)

安心・安全な暮らしのため、「新衛生スタイル取組宣言店」のご利用を



市長が、旭川のまち・人・物などについて思うことをお伝えします

新型コロナウイルス感染拡大防止の決め手とされているワクチン接種は、医療従事者から接種を開始し、高齢者施設等の入所者、そして65歳以上の方へと接種範囲を順次拡大しています。現在、接種会場の増加や団体接種対象の拡大に向けた準備を進めており、医療関係者をはじめ多くの方のご協力を得ながら、皆様が1日でも早く接種できるよう一丸となって対応に当たっています。

また、感染リスクの低減に取り組んでいる飲食店や理美容店、公衆浴場やクリーニング店など、日々の暮らしに密接した業種への支援を行っています。感染防止対策

の要件を満たしている店舗には、「新衛生スタイル取組宣言店」のステッカーを交付しており、お店をご利用の際には工夫を凝らした感染防止策をご覧くださいませ。ぜひ、皆様の安心・安全な暮らしにお役立てください。当事業へのお申請が済みでない店舗の皆様におかれましては、申請をご検討いただければと思います。

これからも、様々な角度から感染防止対策と地域経済対策を両輪で進め、市民の皆様の健やかな日々の暮らしとまちの活気を取り戻せるよう、全力で取り組んでいきます。

西川 将人

目次

特集	4
おうちdeお野菜ごはん	7
公立大学の設置に向けて	8
技能の世界	10
新型コロナウイルス情報	11
動物園からの手紙と催し	12
クローズアップ	13
子育て・教育情報	14
福祉・健康情報	17
学び・文化情報	20
お知らせ	23
広報クイズ	27
市民の広場	30
暮らしを支える、バス乗務員 ／熱中症に注意しましょう	31

旭川市役所への 問い合わせ

代表 ☎ 26・1111
FAX 24・7833
8:45~17:15

旭川市役所への 郵便物の宛先

〒070-8525
〇〇〇課 (住所不要)

旭川市の人口

6 / 1 現在 (前月比)
詳細は市庁に掲載



住民登録

人口	329,415	(268減)
うち外国人	1,263	(1増)
男	152,857	(125減)
女	176,558	(143減)
世帯数	178,221	(61減)

交通事故発生状況

1 / 1~6 / 27の累計 (昨年比)

発生件数	268	(29増)
死者数	1	(1減)
傷者数	318	(24増)

旭川市の広報番組

番組終了後に、市庁から視聴できます



テレビ

- マイタウンあさひかわ HBC
(手話通訳付き)
7 / 25(日) 6:30~6:45
- 旭川市民ニュース STV
毎週土曜日 11:54~11:58
- わくわくライブ旭川
ケーブルテレビポテト 11ch
隔週土曜日
13:00~13:30のうち、15分間

ラジオ

- FMリバー FM83.7MHz
- 市からのお知らせ
毎月第1~3木曜日 16:00から
- 西川市長のまさに一言
7 / 22(木) 16:00から



お断り

本誌7月号に掲載している催し等について、新型コロナウイルス感染症の状況により開催の中止または延期を検討することがありますので、最新情報は主催者にご確認ください。また、催し等へ参加する際は手指消毒やマスクの着用など、適切な感染防止対策を実施していただくようお願いします。

太り過ぎ → はキケン! 痩せ過ぎ

日々の健康管理で健やかな未来を

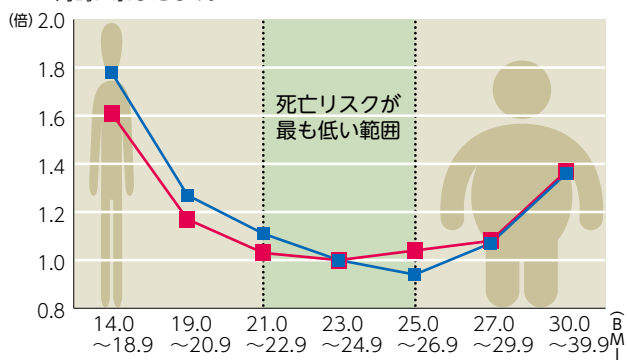
最近「コロナ太り」を気にする方が少なくないかもしれませんが、無理なダイエットは禁物です。太り過ぎや痩せ過ぎは、生活習慣病などのリスクを高めます。健康の維持に大切なのは、日々の健康管理の積み重ねです。そのコツを知って、自分自身の体を見直してみませんか？

【詳細】保健指導課 25・6365

肥満・痩せは死亡リスクが高い

BMIと死亡リスクの関係 ■ 男性(16万人を平均11年追跡) ■ 女性(19万人を平均13年追跡)

※BMI23.0～24.9を基準 (=1) とし、各BMI値の死亡リスクを相対的に示したものです。



国立がん研究センターによる「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」HPより

国立がん研究センターの研究によると、男女ともBMIは高過ぎても、低過ぎても死亡リスクが上昇しています。腹囲などは考慮されていないデータですが、死亡リスクが最も低くなるBMIは21以上27未満の範囲であると示されています。

フレイルに注意!

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間で、加齢とともに運動機能や認知機能の低下が見られる状態をいいます。転倒によるけがや、慢性疾患の悪化をきっかけに要介護状態に陥る危険があります。食欲低下や体重減少、疲れやすさといった心身の変化に早めに気づき、放置せず対策を取りましょう。

健康 → フレイル → 要介護



早めに気付いて対策を取れば、予防・改善ができます

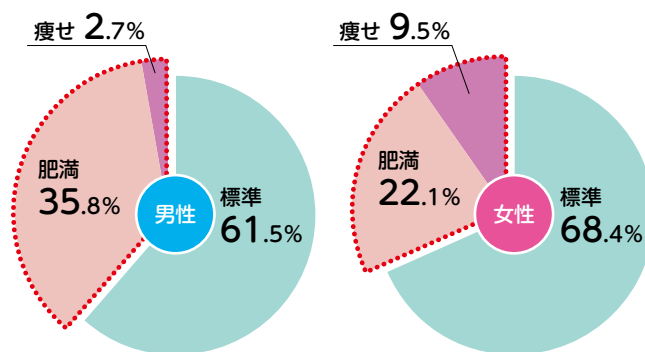
旭川市は肥満の割合が高い

市の健診結果によると、市民の肥満と痩せの割合は下のグラフ①のとおりで、表②のようにBMI(体格指数)の基準値を超える割合は、男女ともに全国平均より高いことが分かります。さらに男性は、腹囲が85cm以上の割合も高くなっています。

BMIの基準値は25以上が「肥満」、18.5未満が「痩せ」です



① 市民の肥満・痩せの割合 (令和元年度)



旭川市国保特定健診

② 保健指導判定値を超えたBMI・腹囲の割合

(令和元年度)

健診内容 保健指導判定値	男性		女性	
	旭川	全国	旭川	全国
BMI 25以上	35.8%	32.8%	22.1%	21.6%
腹囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	54.1%	53.4%	16.7%	18.6%

旭川市データヘルス計画中間評価

自宅でできる健康管理

健康寿命を長く保つコツは、適正な体重の維持です。内臓脂肪が多過ぎると病気になるリスクを高めるので、腹囲の計測も大切です。自分の状態を把握する習慣があると、体の変化に早く気付けます。

体重は健康のバロメーター。日頃から体重を量り、変化を見逃さないようにしましょう



体重測定とBMIチェック

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



身長は大きく変化しないため、体重の変化がBMIに直結します。高過ぎても、低過ぎても病気になるリスクは高まります。目標のBMIは年齢によって異なります。

目標とするBMI

18~49歳 = 18.5~24.9
50~64歳 = 20.0~24.9
65歳以上 = 21.5~24.9

痩せようとしていないのに、半年で3kg以上減少した場合は要注意!

腹囲測定

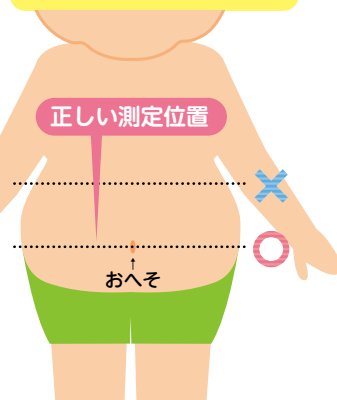
身長や年齢を問わず、腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上だと、内臓脂肪が過剰と判断されます。内臓脂肪の蓄積はメタボリックシンドロームを引き起こし、動脈硬化が進行すると、糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの危険が高まります。

注意点

胸のすぐ下ではなく、おへその位置で水平にメジャーを当てます。食事の影響を受けない空腹時、両足をそろえて立ち、軽く息を吐いて測ります

この腹囲は注意!

男性 85cm以上
女性 90cm以上



いつもの生活に運動をプラス! 自宅で手軽にできる運動の方法を紹介します

太もも裏のストレッチ

椅子に座って片脚を伸ばし、爪先を少し上げて、膝を真っすぐにします。背中が丸くならないように背筋を伸ばし、足の付け根から上半身を前に倒します



爪先上げ

背筋を伸ばして、椅子に座ります。ゆっくりと「4」まで数えながら、爪先をしっかりと上げ、次に「4」まで数えながら、爪先を下ろします



椅子を使った上体起こし

背筋を伸ばし、椅子に浅く座ります。胸の前で両腕を組んだ状態で、背もたれにゆっくりともたれ掛かります。1秒間静止し、ゆっくり元の位置に戻します



かかと上げ

足を肩幅まで開き、両手を椅子の背や壁に置きます。ゆっくりと「4」まで数えながら、かかとをしっかりと上げ、次に「4」まで数えながら、かかとを下ろします

特定健診でチェック



健診で異常を早期発見し、早めに対応することが大切です。また、保健師などが健診結果についてアドバイスをします。年に1度は必ず健診を受けましょう。

【詳細】特定健診は国民健康保険課 ☎25・9841、健診結果へのアドバイスは保健指導課 ☎25・6365

バランスの取れた食事で体重をコントロール

体重をコントロールするには、まず自分の食生活を見直すことが大切です。自分の生活習慣に合った方法を見つけて、継続して取り組みましょう。主食・主菜・副菜をそろえて1日3食を取り、間食の食べ過ぎにも注意しましょう。



健康に過ごすためには、**太り過ぎ、痩せ過ぎの状態は望ましくありません。**体重をコントロールして健康に生活しましょう



太り過ぎの方

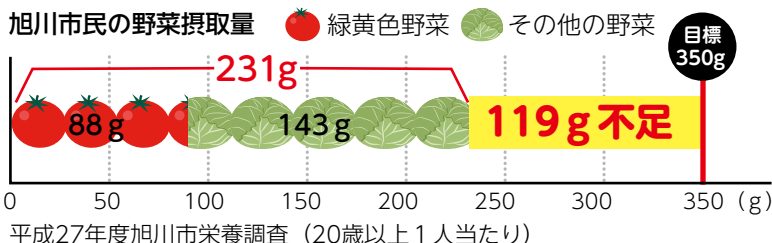
エネルギー量の高い食品の食べ過ぎを防ぐため、満腹感を得られる野菜を積極的に食べましょう。間食は、エネルギー量の高い物が比較的多いので、栄養成分表示を活用し、食べ過ぎに気を付けましょう。

痩せ過ぎの方

筋肉量の減少を防ぐため、たんぱく質を多く含む肉類・魚類・大豆製品・乳製品を意識して食べましょう。活動量に合った必要なエネルギー量を考え、適正な体重を目指しましょう。

旭川市民は野菜不足？

市内では約60品目の野菜が生産されていますが、全国と同様に、市民も野菜不足の傾向にあります。国は1日350g以上の摂取を推奨しているのに対して、市民の野菜摂取量は平均で231g。20代を筆頭に、どの年代でも不足しています。目安として、1日に小鉢5皿分の野菜を食べましょう。



野菜は病気の予防に効果的

野菜を食べる量を増やすと、体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などを多く摂取できます。これらの栄養素は、循環器疾患やがんの予防に効果があると考えられています。

あさひかわ食の健康づくり応援の店を活用しませんか

登録店



「あさひかわ食の健康づくり応援の店」は、市内の飲食店やスーパー、コンビニエンスストアなどで、健康づくりに関する情報発信や、健康に配慮したメニュー提供をするお店です。

【詳細】保健指導課 ☎23・7816

栄養成分表示の店



3メニュー以上でエネルギー表示をしているお店です。メニュー選びの参考にできます



【A定食】
700kcal



【B定食】
520kcal

ヘルスサポートレストラン



市民の健康づくりを支えるお店です。登録内容で星の数が変わります

★必須要件

健康情報を発信し、店内は禁煙

★★ヘルスオーダー支援

塩分控えめなどの要望に対応

★★★ヘルスサポートメニューの提供

健康に配慮した料理を提供



おうち de お野菜ごはん



豚もも肉とカラフル野菜の塩こうじグリル

材料 (3人分)

- 豚もも肉 (薄切り) 200g ● 塩こうじ 大さじ2
- カレー粉 小さじ1 ● ズッキーニ 1本
- ミニトマト 9個 ● 黄パプリカ 1/2個
- ジャガイモ 1個 ● オリーブオイル 小さじ1



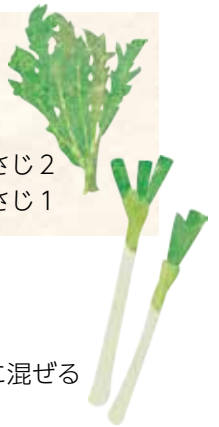
作り方

- 1 豚もも肉を3cm幅に切り、塩こうじとカレー粉をもみ込む
 - 2 ズッキーニを2cm幅のイチョウ切りにする。ミニトマトのへたを取り除き、黄パプリカを乱切りにする。ジャガイモは縦に2cm幅に切った後、5mm幅の薄切りにする
 - 3 耐熱皿に1,2を彩りよく盛り付け、オリーブオイルを回しかける
 - 4 オーブントースター (または魚焼きグリル) で約15分焼く
- ※ズッキーニの代わりに、ブロッコリーやアスパラでも。

春菊のサラダ

材料 (3人分)

- 春菊 1袋 ● 長ネギ 10cm
- ☆ にんにく (チューブ) 2cm
- ☆ 酢 小さじ2 ☆ しょうゆ 小さじ2
- ☆ 砂糖 小さじ1 ☆ ごま油 小さじ1



作り方

- 1 春菊を4cmの長さに切る
- 2 長ネギをみじん切りにする
- 3 ☆を混ぜ合わせ、2を加えてさらに混ぜる
- 4 食べる直前に1と3をあえる

※サラダ春菊など軟らかい葉は生で、それ以外は、さつとゆで、冷水で冷まして水を切ってから、あえましょう。ゆですぎると食感が悪くなるので注意。

野菜をたくさん食べる工夫をしよう

少し工夫することで、いつもの食事に野菜を取り入れることができます

- トマトやキュウリなど、すぐに食べられる野菜を常備しておく
- 野菜はゆでたり蒸したりすると、かさが減って、たくさん食べられる



栄養価 (1人分)

	豚もも肉とカラフル野菜の塩こうじグリル	春菊のサラダ
エネルギー	195 kcal	38kcal
たんぱく質	16.0 g	2.0 g
脂質	8.5 g	1.5 g
カルシウム	27 mg	84mg
鉄	1.3 mg	1.2mg
食塩相当量	1.0 g	0.7 g
野菜摂取量	120 g	75 g

【詳細】保健指導課 ☎23・7816

学部・学科はどうなるの？

現在と同様に、大学で経済・福祉・看護を、短期大学部で食物栄養・幼児教育の各分野を学べます。

また、新たな発想や考え方でより良い社会をつくるために、課題解決の手法の1つである「デザイン思考」を柱にし、幅広い知識の習得やIT技術の活用とともに、地域をフィールドとした実習などを行う「地域創造デザイン学部（仮称）」を新設する予定です。



学部学科名		入学定員	収容定員	
大学院	地域政策研究科地域政策専攻	7人	14人	
大学	経済学部経営経済学科	100人	400人	
	保健福祉学部	コミュニティ福祉学科	40人	160人
		保健看護学科	60人	240人
	地域創造デザイン学部（仮称） ※令和7年度新設予定	ものづくりデザイン学科	30人	120人
地域社会デザイン学科		50人	200人	
短期大学部	食物栄養学科（現：生活学科食物栄養専攻）	50人	100人	
	幼児教育学科	100人	200人	
収容定員の合計			1,434人	



入学金・授業料はどうなるの？

入学金（大学＝約30万円、短期大学部＝約20万円）、年間の授業料（大学＝約54万円、短期大学部＝約39万円）は、他の多くの公立大学と同程度とする予定です。また、大学・短期大学部の入学定員のうち2割程度を「地域枠」とし、地域の学生を優先して受け入れることも予定しています。



運営収支はどうなるの？

収入は入学金・授業料等と、国の地方交付税を原資とする市からの運営交付金となります。

地域創造デザイン学部（仮称）を含め、各学科の収容定員が充足する開学後6年目の試算は、右のとおりです。

※地方交付税が減少し続ける場合は、運営収支が厳しくなることが想定されますが、人件費等の経費削減や外部資金の獲得などで、改善が可能と考えています。



公立大学の収入の流れ



開学後6年目の試算

収入		18億9,100万円①
入学金等	10億4,600万円	運営交付金 8億4,500万円
支出		18億1,800万円②
収入①－支出②＝収支差額 7,300万円		



運営体制は？

地方独立行政法人法に基づく公立大学法人が運営し、理事会の他、経営審議会や教育研究審議会等の機関を設置します。また、公立大学法人の運営については、市長や市長の附属機関である評価委員会、市議会が関わっていきます。

公立大学の設置準備に関する詳細は、市庁舎をご覧ください。ご意見等がある場合は、お問い合わせフォームからお寄せください。

【詳細】大学公立化担当 ☎25・5358



旭川大学をベースとした 公立大学の設置に向けて

市では、東海大学旭川キャンパスの閉鎖が決定（平成22年）したことによる公立ものづくり大学の開設を求める市民の声を受けて、公立大学を設置する検討を始めました。その後、学校法人旭川大学から公立化の要望があり、旭川大学をベースとした公立大学を設置し、「ものづくり系学部」を新設する検討を同28年度から進めてきました。

現在、令和5年度の開学、同7年度の「地域創造デザイン学部（仮称）」新設に向けて、準備を進めています。今回は、公立大学を設置する意義や学びの概要などについて紹介します。

なぜ公立大学を設置するの？

現状や課題

- 本市の若者の多くが、高校卒業時に市外へ進学
- 福祉・看護分野などの人材不足
- 少子高齢化や地域経済の停滞など、多くの課題が顕在化
- 現在の旭川大学は定員に足りておらず、大学経営に影響



公立化することで…

周辺地域だけでなく、全国からも若者が多く集まり、地域のにぎわいづくりや活性化につながる

- 志願倍率が上昇し、安定的な学生の確保につながる
- より安い学費になることで、経済的な理由で進学を断念していた学生に進学を提供することにつながる
- 地域枠の設定により、地域の学生を受け入れることができる

地域で活躍する人材を育成し、地元への定着を図ることで、持続的なまちづくりにつながる

- 既存学部に加え、新学部の設置などにより、これまで以上に地域が必要としている人材の育成につながる
- 学生が地域を深く知るとともに、産学官が一体となり取組みを進めることで、卒業後の地元定着につながる

まちの競争力や魅力の向上につながる

- 地域の課題に取り組む、教育・研究機関としての役割を果たすことができる
- 国の地方交付税を原資とした市からの運営交付金により、安定した大学運営につながる



大学が目指す姿は？

先行きが見通しにくい時代において、実践力を身に付け、力強く未来を切り拓くことができる人材の育成を目指します。大学として新しい課題にチャレンジし、学生を引きつける教育・研究機関であり続け、地域の発展に貢献します。大学の理念（案）は、「北の地で感性を磨き、人間力を高め、創造と実践で新たな時代を切り拓く人材を育てるとともに、知の基盤として高みを目指し、地域を牽引する」としており、今後、さらに検討を進める予定です。





技能の世界

WORLD OF SKILL

巧みな技術で私たちの暮らしを支える職人たち。経験を重ねるごとに魅力を増す、技能の世界を紹介します

【詳細】産業振興課 65・7047

File No. 01

建築大工

設計図を基に、木材を加工し、主に木造建築物を造る職業。木材に目印を付ける「墨付け」から正確さが求められます。棚などの内装を作る「造作」をこなす大工もいます。



建築大工 石橋昂大さん

美幌町出身。道立北見高等技術専門学院卒業後、旭川の建設会社「広翔カワハラ」に入社。住宅の建築大工5年目。

Check!!

建築大工になるには？

職業能力開発施設や大学・専門学校などの建築課程で学び、工務店や住宅メーカーに就職するケースが多いです。棟梁への弟子入りや、実務経験を積んで二級建築士等の資格を取るパターンもあります。

旭川で学ぶ

道立旭川高等技術専門学院（緑が丘東3の2） 65・6667

※次回は9月号に掲載予定。

経験がものをいう。いつか一人前に

Q 建築大工の道を志したきっかけは？

高校3年生のとき、地元である美幌町の土台工事会社で就業体験をしました。体を動かし、達成感を得られる仕事に引かれて、建築に興味を持ちました。北見市の道立高等技術専門学院に在学中、技能五輪の全道大会で4位になり、今の会社の社長に声を掛けてもらいました。

Q その後、技能五輪の成果は？

就職後も毎年応援してもらい、2年前は全国大会で銅賞に選ばれました。1mmのずれも許されない世界です。課題を前に、加工の目印を付ける「墨付け」を体で覚え、何も考えず真っすぐのこぎりを引けるよう、3か月間練習しました。ピシッと決まると、気持ち良いですね。

Q 指導は厳しいですか？

会社では、一番年齢が近い先輩が後輩に教えます。怒鳴られるとか、背中教えるのではなく、分かりやすく言葉で丁寧に教えてくれます。「分からないことは聞いて」と言われますが、やはり経験の世界です。先輩に教わったことを、自

分でやってみて、相談して進めることを繰り返し、目の前の仕事を一つ一つできるようにしています。

Q つらいとき、どう乗り越えますか？

ミスが続くとめげそうになりますが、「自分で選んだ道だから」「自分もできるようにする」と思うようにしています。ただ、心の休養は大事なので、何も考えない時間も大切にしています。

Q どんな大工を目指していますか？

凸凹のない仕上がりや手触りなど、「良い物」ができると自信が湧いてきます。請け負った建物を一から十までできたら一人前かなと思います。そのためにも仕事をずっと続けて、どの現場でも通用する大工になりたいですね。

Q 大工を目指す人へアドバイスを

大工は人手不足のため、さまざまな仕事を任せられます。自分のできる仕事が増えると、仕事の全体図が見えてきて、やりがいも大きくなります。自分の力量を知って素直に取り組むと、人付き合いもうまくいくし、成長できると思います。

旭川市 新型コロナウイルス情報

市内の新規感染者数やワクチン接種状況、症状がある場合の受診方法など、新型コロナウイルスに関する情報をお知らせします。(令和3年6/20現在)

市内の状況

現在の状況

PCR検査実施人数(延)	69,438人
感染者数(延)	2,039人
死亡者数	107人

ワクチン接種状況

区分	1回目接種人数	2回目接種人数
医療従事者	16,367人	14,157人
高齢者	29,993人	5,029人
高齢者施設従事者	2,150人	305人
基礎疾患保有者	48人	13人
その他	173人	14人
合計	48,731人	19,518人

最新の状況については市庁舎をご覧ください

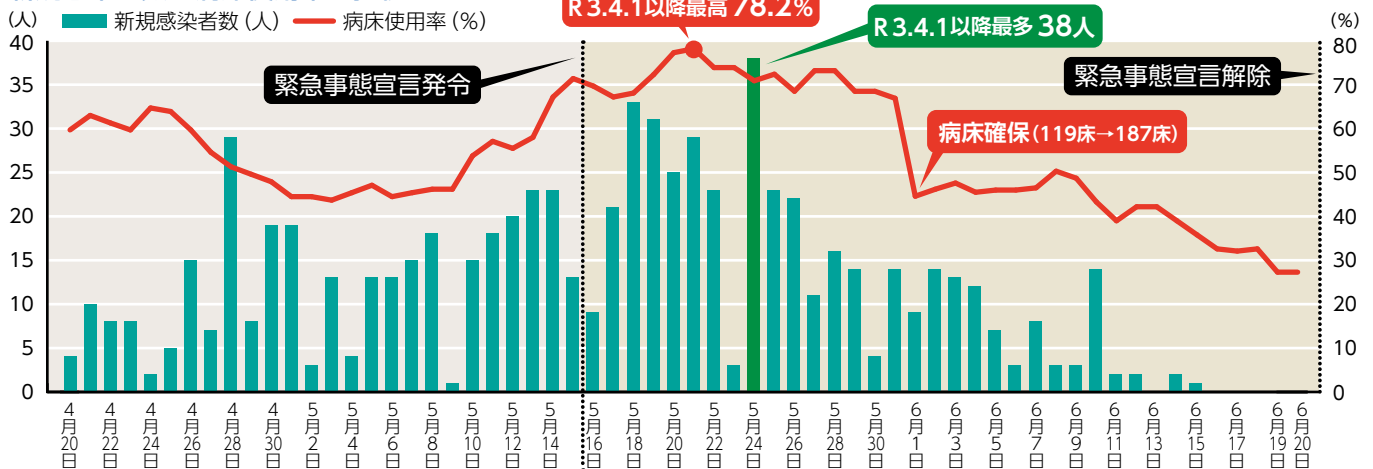


発生状況



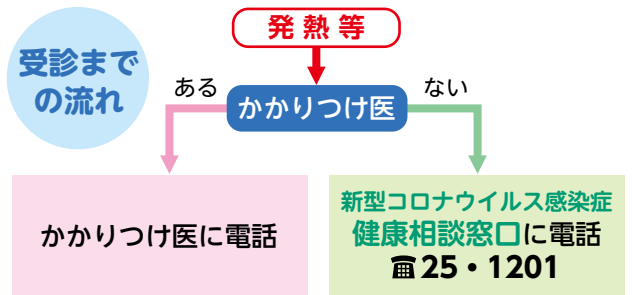
ワクチン接種状況

新規感染者数・病床利用率の推移



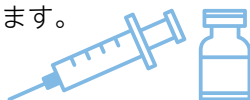
発熱等の症状がある場合の受診について (9/30木まで)

発熱等の症状がある場合は、必ず事前に「かかりつけ医」か「新型コロナウイルス感染症健康相談窓口」に電話をしてから受診してください。



65歳未満の新型コロナワクチン接種について

60~64歳の方には7/2、16~59歳の方には7/21に接種券を発送します。予約については、基礎疾患がある方を優先し、順次受け付けます。



		60~64歳	50~59歳	40~49歳	16~39歳	12~15歳
接種券発送日		7/2(金)	7/21(水)			
予約開始日	基礎疾患がある方	7/13(火)	ワクチン供給の見通しがつき次第、改めてお知らせします			未定
	基礎疾患がない方	7/20(火)				

予約・相談受付

開設時間 = 8:45~17:15

☎ 25・3501

予約専用

開設時間 = 8:45~17:15

☎ 0570・050・160



高い所から歌声を披露するシロテテナガザル



静かな園内に響き渡るシロテテナガザルの歌声

6月21日、緊急事態宣言の解除を受け、旭山動物園も再開園となりました。無条件に喜べる状況ではありませんが、やはり動物たちを直接見ていただけるのはうれしいことです。動物と来園者がそろい、初めて動物園なのだと改めて思います。開園記念日の7月1日も来園者と共に迎えることができそうです。

緊急事態宣言が発令され、1か月以上の休園期間でしたが、全てが止まっているわけではありません。シンリンオオカミやアフリカタテガミヤマアラシの死、イワトビペンギン・キングペンギンのふ化など、命の営みは続いています。昨年末に生まれたアミメキリンの子の愛称が「あさひ」に決まり、先日、命名式を行いました。あさひの背の高さ(頭頂高)は2m60cmを超え、ぐんぐん成長しています。また、旭山動物園では約9年ぶりの大型施設と

なる「えぞびぐま館(仮称)」の建設も順調に進んでいます。来園者がいないと園内が静かなこともあって、休園中は毎日シロテナガザルの歌うような鳴き声が響き渡っていました。SNSで「エゾハルゼミの鳴き声が…」などと音声入りの動画をアップすると、かなりの確率でシロテナガザルの歌声も聞けるほどでした。

鳴き声が響いて気持ちいいのかわ、普段より歌う頻度が高かったように思います。来園者が多い日は、園内放送の音が響かないと感じるときがあり、人の体には吸音材の効果があるのかなと思っていましたが、どうなのでしょう？

この手紙を書いているのは再開園の前日夕方です。園内の売店の開園準備、看板類の点検、人止め柵の確認などを済ませ、明日に備えています。もしも次に休園することになったら、ぜひ、動物園をワクワクン接種会場にお願いしたいと考えています。



旭山ピックアップ

市内高等学校交流事業 動物墨画パフォーマンス 甲子園を開催



動物と書の融合を、学生の躍動するパワーと笑顔とともに全国に向けて発信します。
 開催 8/8(日)・道北アークス大雪アリーナ(神楽4の7)
 ※SNSでのライブ配信を実施。

動物画コンクール作品募集

8/1(日)~9/24(金)に、園内の風景や動物を描いた作品を募集します。
 対象 幼児~大学生(短大・専門学校生を含む)

いずれも
 詳細は同園HPに掲載

開園日・時間

- 10/15(金)まで 9:30~17:15
 - 10/16(土)~11/3(水) 9:30~16:30 (入園は16:00まで)
- ※最新情報は同園HPなどで確認を。

旭山動物園をもっと楽しむ

園内イベント

詳細は決まり次第、同園HPに掲載



【詳細】旭山動物園
 (東旭川町倉沼 番36・1104)

市職員・消防職員 採用試験のお知らせ

市職員

旭川市 採用

試験区分・採用職種・採用予定数

①高校・短大卒の部

- 事務（一般行政）＝3人程度
- 技術（土木）＝2人程度
- 技術（建築）＝1人程度
- 技術（機械）＝1人程度

②障害のある方の部

- 事務（一般行政）＝1人程度

1次試験日・試験科目

①9/19(日)＝教養試験・専門試験
・書類審査 ②10/31(日)＝教養試験・書類審査

受付期間 7/21(水)～8/2(月)

試験案内・受験申込書の配布

各庁舎案内、各支所、市庁

【詳細】人事課☎25・5445

消防職員（高校・短大卒）

旭川消防 採用

採用予定数 若干名

1次試験日 9/26(日)

試験科目 書類審査・

適性検査（SPI3能力）

試験場所 勤労者福祉会館（6の4）

受付期間 7/15(木)～8/6(金)

試験案内・受験申込書の配布

各消防署・出張所、各庁舎案内、各支所・公民館、市庁

【詳細】消防本部総務課☎25・8270



※試験案内等の郵便での請求方法はお問い合わせください。受験資格・2次試験以降の日程は、試験案内や市庁に掲載。

川での事故に 気を付けましょう

川での釣りや遊びで、注意を怠ると水難事故につながる可能性があります。また、河川敷付近で遊びに夢中になり、予期せず川に近づいてしまうこともあります。川や河川敷で遊ぶときは「1人で行かない」「増水時には近づかない」など、川での事故に十分ご注意ください。
【詳細】旭川河川事務所☎48・2131、公園みどり課☎25・9705

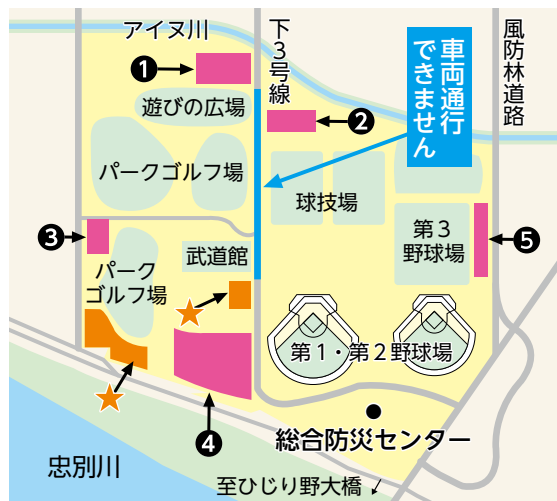
東光スポーツ公園の駐車場のお知らせ

東光スポーツ公園には、右の地図のとおり、駐車場が5か所あります。各施設の最寄りの駐車場は次のとおりです。

- 遊びの広場＝①北側第1駐車場
- 球技場＝②北側第2駐車場
- パークゴルフ場＝③西側駐車場
- 第1・第2野球場（軟式野球場）＝④南側駐車場
- 第3野球場（軟式野球場）＝⑤東側駐車場

※最寄りの駐車場が満車の場合は、★臨時駐車場か、他の駐車場をご利用ください。

【詳細】公園みどり課☎25・9705



「暮らしの便利帳 2021年版」への 広告を募集

11月頃に市内全世帯に
配布予定（画像はイメージ）



市では、行政や地域情報等を掲載した「暮らしの便利帳2021年版」を、サイネックスと共同発行します。誌面に掲載する広告を募集していますので、掲載を希望する事業者は、7月中にお問い合わせください。

冊子の規格・発行部数 A4判・約150ページ・約18万部

広告掲載の問い合わせ サイネックス札幌支店☎011・737・7167

【詳細】広報広聴課☎25・5370

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)

☎0120・528506
へいじつごぜん 8時45分～午後5時15分
げつ もくようび ごご じ ふん
(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
☎に掲載 



あそびーば
ASOBI~BA
宮下通14 ☎25・3211

Summer Decoration
☎館内夏装飾 ☎7月上旬～8月下旬



その他のイベントは
☎に掲載 

児童センター

◇永山 永山3の19 ☎47・8008

木育事業

- ☎プレート作り
- ☎8/4(水) 14:00～15:00
- ☎小学生以上 ☎10人
- ※中止の場合あり。
- ☎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も受け付けを実施)・同課
☎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、対象が不明な場合は問い合わせを。

申請期限 来年2/28(月)
☎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)

☎0歳児～未就学児
☎詳細は問い合わせを。中止・延期情報は市☎に掲載
☎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	

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

子どもとお出掛け支援サイト
子ども一 → 

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
 日7/28(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)
 申母子家庭等就業・自立支援センター 番21・7181

北邦野草園観察会

「嵐山公園子ども自然体験」
 日7/31(土) 9:00~12:00
 小・中学生 (小学3年生以下は保護者同伴)
 定15人
 他山歩き of 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 番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
 タネで遊ぼう = 8/29(日) 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
 申いずれも7/21(水)からカムイの杜公園 (神居町富沢 番63・4045)
 おもしろ工作・実験タイム
 日8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
 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 番63・4045) 

◇東光 東光5の2 番32・1473
カプラ®競技「オリジナル作品作り」
 日7/21(水)~8/19(木)
 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
 日8/7(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 番69・2225
カプラ®競技「オリジナル作品作り」
 日7/21(水)~8/19(木)
 小学生以上
 他要申込
 ◇神楽 神楽3の6 番63・6201
カプラ®競技「オリジナル作品作り」
 日7/21(水)~8/19(木)
 小学生以上
 他要申込

 ◇北門 北門町8 番52・0765
 ◇春光 春光1の7 番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 番63・6201
リフレッシュ講座
 「糸かけ曼茶羅を作ってみよう！」
 日8/30(月) 10:30~11:30
 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 番52・0765
カモンベイベー「0歳児ママの交流」
 ベビーマッサージ (手・足)
 日8/26(木) 13:30~14:30
 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 番070・5049・4523
あそびの広場「ミニ運動会」
 日8/26(木) 10:30~11:30
 乳幼児と保護者
 定15組
 申8/3(火)からの13:00~15:00

によきにょぎ

豊岡3の3 番38・6816
ぱぱあそび!
 「げんきいっぱい外遊び」
 日8/7(土) 10:00~11:30
 幼児と男性保護者
 申随時9:00から

いずみ

神居9の4 番62・8986
お父さんサロン
 「お父さんと水遊びを楽しもう！」
 日8/7(土) 10:00~11:30
 乳幼児と男性保護者
 定6組
 申7/19(月)10:00から

ぴょんぴょん

旭神町 番66・2332
一緒に遊ぼう「手形アート！」
 日8/26(木) 10:00~11:30
 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 番090・8271・8899
子育て講座
 「はじめての英語のお話とあそび」
 日8/24(火) 10:30~11:30
 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 番51・0637
1歳児講座 (全2回)
 講座「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
 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 番46・4749
いきいき子育て講座
 寒天遊び
 日8/25(水) 10:00~11:30
 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 番56・0763
赤ちゃん講座
 ベビーマッサージ
 日8/17(火)・18(水) 11:00~11:30
 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 → 

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。皆さん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

定①各12人 ②20人

料①600円

☑ 雨天時は体育館内

☑ 所 ☑ 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 ☑ 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 ☑ 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	☑ くるくるチョコルネ作り ☑ 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

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 FAX 73・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
	ユニット型個室的多床室	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
	ユニット型個室的多床室	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
	ユニット型個室的多床室	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
	ユニット型個室的多床室	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☎でご覧ください。

【詳細】長寿社会課☎25・9797



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

寿バスカードでの乗車料金の自己負担分無料期間を延長

寿バスカ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

☎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発送

7月下旬に、介護保険負担割合証を発送します。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 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

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）★	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

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）
 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から受け付け。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



休館日は各施設にお問い合わせください

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 ☎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 ☎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」

対 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」

対 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

対 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」

対 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

対 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

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 ☎39・3939 おたのしみ会

対 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

対 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 ☎54・7111 夏の子ども映画会

対 「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

対 「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

夏休み特別企画「フォニックスを使って英語を学ぼう！」

対 知らない英単語でも、耳で聞くだけで正しいスペルが書けるようになるフォニックスで英語を学ぶ
日 8/3(火) 13:30～15:30
定 30人
対 旭川市国際交流員
ダニエル・リザラガさん
他 小学3年生以下は保護者同伴
申 7/16(金)から電話か来館

夏休み子ども映画会

対 「にゃーご」「にじいろのさかな～ぼうけん編」ほか
日 8/5(木) 10:30～11:30
定 30人
申 7/15(木)から電話か来館

夏のおたのしみ会

対 絵本の読み聞かせ、工作ほか
日 8/6(金) 13:30から
定 親子10組
申 電話か来館

夏休み講演会「終戦前後の思い出と 旭川空襲・手榴弾事故」

日 8/8(日) 13:30～15:00
定 30人
対 郷土史家 上田貞夫さん
申 7/16(金)から電話か来館

◇神楽 神楽3の6 ☎61・6711 なつやすみ子ども映画会

対 「チップとデール」「げんきげんきノンタン」ほか
日 7/29(木) 10:30～11:30
定 12人
申 7/20(火)から電話か来館

なつやすみおたのしみ会

対 絵本サークル「まほうのて」による絵本の読み聞かせ、工作「七夕のねがいごと風鈴」
日 8/5(木) 10:30～11:30
対 幼児～小学生と保護者
定 6組
申 7/20(火)から電話か来館

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
 料がない場合は申込・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

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
 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)
 日回石拾いは7/31(土) 10:00~12:00、石磨きは8/7(土) 13:30~15:00
 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)

こども科学博士

「あなたもマジシャン!」
 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
 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

プログラミングアプリ「ビスケット」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
 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(日)

親子かんたん電子工作室

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

特定外来生物ウチダザリガニを捕まえよう

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
 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
 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
 大人 定20人
 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
 大人 定20人
 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 画31・3186

申込みは、受付開始日の9:00から科学館HP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
 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」

はんだ付けなしの簡単工作と実験
 日7/31(土) 10:00~12:00
 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

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 画47・8080

夏休み工作会

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

「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

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 画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
 日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
 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
 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

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

「なつにあにまりうむ」
 ☑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(サイバル)

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

電話での受付不可。受付時間終了後に、申込手続きあり。定員を超えた場合は、初めて参加する方を優先し、その後抽選(各教室1人1回)。定員に満たな

教室名	対象	定員・料金	開催日・時間	申込受付日時	会場・申込先
ニュースポーツ体験	中高年(初心者)	20人 3,000円	8/30~11/15の月曜日 10回 10:00~12:00	8/2(月) 10:45~11:00	リアルター夢りんご体育館(花咲町5) ☎51・4545
ヨガ	一般(初心者)	20人 3,000円	8/31~11/2の火曜日 10回 10:00~11:30	8/3(火) 10:45~11:00	
卓球	一般(初・中級)	20人 2,400円	8/31~10/19の火曜日 8回 10:00~12:00	8/3(火) 15:15~15:30	
ジュニアチャレンジ	小学生	20人 2,400円	8/31~10/19の火曜日 8回 15:45~17:15	8/4(水) 10:45~11:00	
エアロビクス	一般(初心者)	20人 3,000円	9/1~11/10の水曜日 10回 10:00~11:30	8/4(水) 15:15~15:30	
ピラティス	一般(初心者)	20人 3,000円	9/8~11/17の水曜日 10回 14:00~15:30		

スポーツ教室にご参加を

催し

募集

税・手続き

その他

事業者向け

国・道から

い教室は、8月18日(水)までの平日午前9時~午後5時に受付※定員の半数に満たない教室は中止の場合あり。

若者センター体験会
 8月8日(日)
 午前9時30分~午後1時
 定員10人 ☎1千300円

緑のセンター講座
 8月14日(土)
 午前9時30分~11時30分
 定員15人
 園森の写真家 阿久津弘明さん、
 森林インストラクター 佐藤まゆみさん

初心者向け健康運動教室(全8回)
 8月3日~9月21日の毎週火曜日 午前10時~11時30分
 20歳以上の初心者
 定員16人 ☎3千200円

8月20日(火)から忠和公園体育館(神居町忠和) ☎69・2345

スポーツサイクリング体験会
 花咲大橋~旭西橋河川敷コース(8km程度)
 8月29日(日) 午前10時~12時
 集合場所 当日午前9時30分までにリアルター夢りんご体育館(花咲町5)

小学生以上は保護者同伴
 定員20人 ☎200円
 雨天中止
 市庁から ☎23・1944

学校施設スポーツ開放事業の利用調整会議(下期)
 市内の小・中学校の体育館やグラウンドの利用を希望する団体(10人以上)の代表者は、各学校の会議に出席してください。
 8月上旬~下旬
 ※日時等は各学校へ問い合わせを。

夜間照明 永山南、神居東、陵雲、緑が丘、共栄、北光、東町の各小学校のグラウンド
 ※東町小は10月のみ。
 ☎スポーツ課 ☎23・1944



募 集
 7月16日~
 8月2日は **固定資産税第2期の納期です**

廃食用油の回収に取り組み町内会
 環境に優しい軽油代替燃料などへ再生するため、廃食用油を回収する町内会を募集します。
 回収に必要な容器等の貸出し可。回収は、町内会が廃食用油回収業者と契約して実施
 ☎クリーンセンター(東旭川町下兵村) ☎36・2213、市庁にある参加応募票に記入し、同センター

放送大学の学生
 放送大学は、テレビやインターネットで授業を行う通信制の大学です。放送大学旭川サテライトスペース(常磐公園)で、授業の再視聴ができます。
募集内容
 ①教養学部(科目・選科・全科履修生)
 ②大学院(修士科目・修士選科生)
 ③大学院(修士・博士)全科生
 ④①②入学試験なし。令和3年度第2学期(10月~3月)の学生。③入学試験あり。来年4月入学の学生。いずれも詳細は問い合わせを
 9月5日(日)までに放送大学旭川サテライトスペース ☎22・2627

税・手続き
生活困窮者自立支援金
 総合支援資金再貸付を受けた等の要件を満たす方への支援金申請期限 8月31日(火)
 ☎市庁または生活支援課 ☎25・9779

市税と国民健康保険料の夜間納付相談窓口
 新型コロナウイルス感染症の影響等で、納付が困難な方を対象に、徴収の猶予等の相談を受け付けています。
 8月5日(木) 午後7時~
 ☎納税推進課(総合庁舎2階) ☎25・5980

国民年金の高齢任意加入制度
 次の方は、60~65歳の間も国民年金に加入できます。
 ●国民年金の増額や満額を希望する方
 ●年金受給権を取得したい方(昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳に達しても年金受給権を得られない方は、70歳になるまで加入できます)
 ●60歳に到達後、申し出た月から加入できます。既に加入可能年数を満たしている方や、老齢基礎年金を繰上げ受給している方、厚生(共済)年金加入中の

方などは加入できません。加入手続きには、原則として口座振替の申込みが必要です。
 持ち物 年金手帳、預貯金通帳、通帳の届出印鑑[※]
 電話番号 25・6306

地方税法等の一部改正に伴い市税条例を改正

個人市民税

●非課税の範囲に係る扶養親族は、16歳未満と控除対象扶養親族に限る（令和6年度課税分以降）
 ●給与所得者、公的年金等受給者の扶養親族申告書と退職所得申告書の、電磁的方法による提供を見直し
 ●特定一般用医薬品等購入費を支払った場合の医療費控除特例を令和9年度課税分まで延長

●新型コロナウイルス感染症等特例法の適用を受けた場合の住宅ローン控除適用期間を令和17年度まで延長

附属機関の委員等の募集

公民館運営協議会の委員

市内の公民館の運営等についての審議
 18歳以上（11/1現在）で、市の附属機関等の委員に3つ以上就任していない方
 募集人員 原則、男女各1人
 任期 11/1から2年間
 資料の配布場所 公民館事業課（神楽3の6）、市政情報コーナー（総合庁舎1階）、市庁ほか
 募集期間 7/19(月)～8/18(水)
 公民館事業課 61・6194

ご意見をお寄せください

初期救急医療体制（休日等の救急診療）における診療時間の変更案

現在、在宅当番医制により行っている休日等の小児科診療時間の見直し案です。
 資料の配布場所 保健総務課（第二庁舎5階）、市政情報コーナー（総合庁舎1階）、各支所・公民館、市庁ほか
 資料の配布・意見の提出期間 7/15(木)～8/16(月)
 保健総務課 25・6354

●固定資産税
 土地に係る固定資産税の課税標準額が前年度分を超える場合は、令和3年度分に限り前年度と同額とする措置を実施
 ●軽自動車税
 環境性能割の税率軽減の適用期間を9か月延長[※]
 課税課金 25・5604

差押物件をインターネットで公売

インターネット上の「KSI官公庁オークション」で公売を実施します。物件の詳細は市庁等で公開しています。
 公売参加申込期限 7月28日(水) 午後11時
 滞納市税の完納等で、公売を中止する場合があります
 納税管理課 25・9856

市営墓地の使用について

墓地使用者は使用許可後3年以内に墓石等を設置してください

その他

●監査結果報告書（令和3年度No.1）を公表
 市の財務に関する事務を対象に、4月1日～5月19日に実施した定期監査の結果報告書を市政情報コーナー（総合庁舎1階）、市庁で閲覧できます。
 監査事務局 25・5376

車庫等の建築前に建築基準関係規定への適合確認を

車庫やカーポートであっても、建築前に、建ぺい率や容積率の制限といった建築基準関係規定に適合するか確認が必要です。車庫等の建築前に、市建築指導課または指定確認検査機関に確認申請書を提出し、確認済証の交付を受ける必要がありますので、ご注意ください。
 建築指導課 25・8597

旭川農業振興地域整備計画に関する基礎調査

旭川農業振興地域整備計画の見直しに伴い、農用地区域への

編入などに関する意向調査を行っています。農業者等で、農業振興地域における大規模な農用地への編入の希望や、山林区域に隣接した現況山林原野・条件不利農地での植林、既存施設の拡張などの希望がある方は、9月30日(木)までに農政課へご連絡ください。
 農政課 25・7417

指定避難所の指定

6月15日に次の施設を指定避難所に指定しました。
 施設名 旭川理容美容専門学校（4の12）
 防災課 33・9969

水道メーターの交換

水道メーターは、計量法により使用期間が定められています。水道局では、水道メーターの交換作業を委託しており、対象となる方には、事前に委託業者から案内を配布します。交換作業の事前調査では、不在の場合でも敷地内に立ち入ることがあります。不審な点等がありましたら、身分証の提示を求めらるか、水道局までご連絡ください。
 水道局管路管理課 24・3140

「お試し価格」はよく確認を

スマートフォン等の広告を見て、お試しのつもりでサプリメントや化粧品を低価格で購入したら、定期購入が条件だったという相談が寄せられています。途中で解約できない場合や、解

約条件として通常価格を請求される場合があります。注文の前に、契約内容や解約条件をしっかり確認しましょう。
 消費生活センター 22・8228

事業者向け

イノベーションモデル創出支援補助金

企業や組織の枠組みを超えて連携し、新たな技術開発や製造サービスなど社会課題解決型ビジネスモデルを創出する事業に要する経費の一部を補助
 市内の中小企業[※]
 補助金額 対象経費の10分の10（上限250万円）
 他書類審査、ヒアリングあり。詳細は市庁に掲載。要相談
 7月30日(金)までに産業振興課 65・7047

ごみの減量等推進優良事業所

ごみの減量や資源化等に積極的に取り組んでいる事業所などを、ごみ減量等推進優良事業所として、取組内容に応じてゴールド・シルバー・ブロンズの3段階に分けて認定します。認定した事業所には、認定証等を交付し、取組内容を市庁で紹介いたします。
 廃棄物政策課（総合庁舎8階） 25・6324、市庁にある申請書に記入し、9月30日(木)までに同課

墓地の供物は「ツツマ」を呼び寄せ、地域住民を危険にさらすおそれがあるので、必ず持ち帰りましょう

国・道から

自衛官等を募集

因①自衛官候補生 ②一般曹候補生 ③航空学生
因日本国籍を有し、令和4年4月1日現在、①②18歳以上33歳未満の方、③18歳以上21歳未満(航空)または23歳未満(海上)の方(高卒・見込みを含む)
試験日 ①8月22日(日)・23日(月)、9月26日(日)・30日(木)のいずれか1日 ②9月16日(木)・19日(日)のいずれか1日 ③9月20日(月)
試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(春光町)
申①8月16日(月)、②9月6日(月)、③9月9日(木)までに自衛隊旭川地方協力本部南地区隊**55・0100**

北海道警察官を募集

因①A区分 ②B区分
因平成元年4月2日〜同16年4月1日に生まれた方で、①大学(短期大学を除く)等を卒業した方(卒業見込みを含む)、②①以外の方
因①男性Ⅱ40人程度、女性Ⅱ15人程度 ②男性Ⅱ125人程度、女性Ⅱ40人程度
1次試験日 9月19日(日)
試験科目 教養試験、論(作文)、適性試験
申8月20日(金)までにインターネットで申込み
旭川中央警察署 **25・0111**

催し

募集

税・手続き

その他

事業者向け

国・道から

0、旭川東警察署**34・0110**

旭川環状線の交通規制

10月末まで、旭神橋とツインハーブ橋の補修工事を行います。旭神橋は7月中旬から8月下旬まで1車線ごと(現況の4車線から3車線に)、ツインハーブ橋は7月上旬から8月中旬まで2車線ごと(現況の4車線から2車線に)で規制を行い、段階的に工事を進めていく予定です。ご理解とご協力をお願いします。
申上川総合振興局旭川建設管理部事業課**26・4466**

国立宮古海上技術短期大学の入学希望者を募集

令和4年度の入学希望者を募集します。募集要項や選抜区分等の詳細は、お問い合わせください。
因7月17日(土)、9月18日(土)、来年2月11日(金)にオープンキャンパスを開催
因国立宮古海上技術短期大学校**0193・62・5316**



職業訓練受講者を募集(9月開講)

因ものづくりを学び、就職を目指す
因9月3日(金)〜来年3月30日(水) 受講中の方
因求職中の方
選考日 8月17日(火)
申7月20日(火)〜8月5日(木)にハローワーク旭川**51・0176**

高齢運転者の方へ 運転免許証の自主返納をサポートします

市では、交通事故防止のため、企業等の協力をいただき、「高齢者運転免許証自主返納サポート事業」を実施しています。市内在住の65歳以上の方が、協力店で「運転経歴証明書」を提示すると、様々な特典を受けられます。



自分や家族の運転に不安を感じたら、運転免許証の返納を考えてみませんか。

協力店 大雪地ビール館、コープさっぽろ(市内6店)、イオン(市内4店)、スーパーダイイチ(市内7店)、観光物産情報センター駅naka、道の駅あさひかわ、道北アークス(市内21店)、旭川高砂台 万葉の湯、フタバ湯、いこい湯、菊の湯、ノースグラフィックオート旭川店、ファスト、クラシアン旭川支社、のじり塗装、セコム旭川統轄支社、フランスベッド旭川ショールーム、SOMPOひまわり生命保険北海道統括部(市内指定代理店2店)

※最新の協力店と特典内容は、交通防犯課に問い合わせるか、市**HP**を確認を。

※運転免許証の返納や運転経歴証明書の交付申請(手数料1,100円)の手続きの詳細は、旭川運転免許試験場(☎51・2489)に問い合わせを。

企業・店舗の皆様へ 市では、同サポート事業にご協力いただける事業者を随時募集しています。詳細は、交通防犯課に問い合わせるか、市**HP**を確認を
因交通防犯課**25・6215**



(42名)

所旭川ポリテクセンター旭川(永山8の20) **☎**48・2327

裁判所「夏休み子ども企画」

因裁判所**HP**に裁判所に関するクイズ等を掲載
因8月2日(月)〜31日(火)
因市内在住の小学生
旭川地方裁判所総務課 **☎**51・6255

旭川工業高等学校校定時制電気科「小学生夏休み電気工作教室」

因オリジナルアナログ時計の製作
因8月7日(土) 午前10時〜12時

午後2時〜4時

因小学3〜6年生(保護者同伴も可)

定各20人 **因**100円

他上履き持参、マスク着用
所7月30日(金)までに旭川工業高等学校校定時制電気科(緑が丘東4の1) **☎**65・4115)または同校**HP**

北海道教育大学附属旭川幼稚園「附幼で遊ぼう」

因園児と遊ぶ、育児相談が
因8月3日(火)
因午前9時30分〜11時
因未就園児と保護者 **因**30組
所7月27日(火)から同幼稚園(春光5の2) **☎**54・3556

北海道苦情審査委員会制度

北海道が行った業務や制度の内容を審査する制度です。苦情審査委員会が公正で中立的な立場で調査を行い、必要に応じて改善等を求めます。苦情申立ての詳細は、お問い合わせください。
因道政相談センター **☎**011・204・5523

安全なマリトレジャーを

留萌海上保安部では、8月31日まで、海の夏安全推進活動を実施しています。釣りの際には、海への転落や天気急変に十分注意し、ライフジャケットの着用、複数人での行動を心掛

70周年
Anniversary



令和3年7月
(No.197)

社協 はじまりは あなたの笑顔から あさひがわ

このページは、
赤い羽根共同募金の
助成を受けています

共同募金運動期間
10月1日～12月31日



ご意見・ご質問を募集
しています！「旭川市
社会福祉協議会」まで

社会福祉法人 旭川市社会福祉協議会

<http://www.asahikawa-shakyo.or.jp>

【5条事務所】〒070-0035 旭川市5条通4丁目 旭川ときわ市民ホール1階
TEL 23-0742 / FAX 23-0746 Eメール chiikikyosei@asahikawa-shakyo.or.jp

【神楽事務所】〒070-8003 旭川市神楽3条4丁目1-18 TEL 60-1755 / FAX 60-1790



大成地区社会福祉協議会における コロナ禍での地域づくり

コロナ禍で活動の制約を大きく受ける中、大成地区社会福祉協議会では、「集いの場に通えなくなった方たちのつながりづくり」をテーマに、「ざっくばらん」の集いを定期的に開催し、話し合いを重ねています。「ざっくばらん」の集いは、「地域にはどんな課題があるのか、まずは話し合いの場をつくろう」という趣旨で平成21年に発足し、これまで、空き家を活用したサロンや福祉事業所と連携したサロンなど、多くの活動が生まれました。

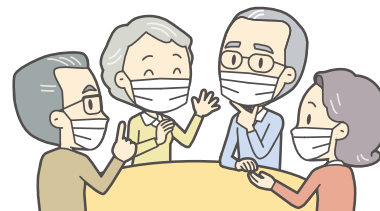


ミニサロンの開催

感染防止対策の一環で、人数を制限した小規模サロンを試行的に実施しました。

工夫を凝らしたつながりづくり

「ざっくばらん」の集いの中で、「ふ・れ・あ・い」通信やお手紙、メッセージカード等を作成し、感染防止対策をとった上で、これまで集いの場に参加していた方の自宅を訪問して配付しました。コロナ禍で外出の機会や近所付き合いが減っている中、「久しぶりに活動をすることができて良かった」という声がありました。また、「集いの場に通えなくなったことによる不安や困りごと等の状況把握もできるのではないか。」という意見もあり、活動を通して、これまで作り上げられてきたつながりを維持していきたいと考えます。



大成地区“ふ・れ・あ・い”通信の発行
大成地区にお住まいの方々に、さまざまな情報をお届けしています。



“ざっくばらん”の集いからのメッセージ

コロナ禍において大切なことは、新型コロナウイルス感染防止対策を実施しながら、少人数でのサロン活動を行ったり、近所の方と少しの時間だけ顔を合わせるなど、地域の中でつながりを絶やさないことだと考えています。大成地区社協として、コロナ禍でもできる活動を考え実践すること、一人一人が自分のできることを行うことで育まれていく、穏やかに見守り合う関係づくりを大切にしていきたいと思えます。

皆さんで知恵を出し合い、コロナ禍を乗り越えましょう！

「大成地区“ざっくばらん”の集い」のホームページで活動を紹介しています。地域の皆さんとともに、「つながり」「支え合い」の場づくりを目指します。



赤い羽根共同募金 寄付金付きコラボバッジ第9弾!!

今回で9回目となる寄付金付きコラボバッジ。今年は、旭川市共同募金委員会が発足して75年目となるため、それを記念して、75を大きくデザインしたメモリアルバッジとなります。ご協力いただいた寄付金は、福祉団体や福祉施設が行う各種事業、地域のつながりづくりのための事業などに活用させていただきます。また、災害発生時には、被災地支援にも役立たせていただきます。

今年も、皆様のご協力をお願いします!!



©ナカジマヨシカ

ありがとうございます！
皆様のおかげで
旭川市共同募金委員会は
75年目を迎えます！

■寄付金付きコラボバッジ 1個 500円 (製作費以外はすべて寄付になります)

取扱場所

道の駅あさひかわ、駅naka、
旭川市共同募金委員会 (旭川市社会福祉協議会内) 他

数量限定! なくなり次第終了となります。お早めにお求めください!!



登下校時の見守り活動や子どもたちへの本の貸出・読み聞かせ事業、学びの場を提供する活動などに助成しています。



旭川市共同募金委員会

〒070-0035 旭川市5条通4丁目 旭川市ときわ市民ホール1階
社会福祉法人 旭川市社会福祉協議会内

TEL 23-0742 / FAX 23-0746

<http://www.asahikawa-shakyo.or.jp/charity/>



弁護士による 無料法律相談会

ひとり親家庭等の方を対象とした無料法律相談会です。
離婚に伴う相談等について、弁護士がアドバイスします。

- 日時 7月28日(水) 8月25日(水) 9月24日(金)
11月25日(木) 1月25日(火) 3月25日(金)
13:30~15:30
- 定員 各4人(1人30分)
- 場所 旭川市5条通4丁目 旭川市ときわ市民ホール

センター相談員による 離婚前相談会

離婚等で悩む方を対象とした相談会です。センター職員が相談を受け付けます。

- 日時 10月25日(月) 12月23日(木) 2月22日(火)
13:30~15:30
- 定員 各2人(1人60分)
- 場所 旭川市5条通4丁目
旭川市ときわ市民ホール



申し込み

母子家庭等就業・自立支援センター

〒070-0035 旭川市5条通4丁目 旭川市ときわ市民ホール1階

TEL 21-7181

Eメール boshi@asahikawa-shakyo.or.jp

特例貸付の申込期限
が8/31(火)まで延長
されました

緊急小口資金【特例貸付】 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した方
総合支援資金(生活支援費)【特例貸付】 緊急小口資金を利用してもなお家計の状況が困難な方
【詳細】旭川市社会福祉協議会 資金貸付担当 23-1185

図書カードをプレゼント!!

「社協あさひかわ」に関するご意見やご感想をお待ちしています。
ご意見・ご感想をお寄せいただいた方の中から抽選で、3人の方に
1,000円分の図書カードをプレゼントします。なお、当選者の発表は発
送をもってかえさせていただきます。

【応募方法】はがき・FAX・メールにて

【必要事項】①ご意見・ご感想 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号

【応募締切】令和3年7月30日(金)まで(当日消印有効)

【応募先】旭川市社会福祉協議会の5条事務所(右ページ参照)まで

※ご意見・ご感想で得た個人情報は、プレゼントの抽選及び発送以外に使用しません。

市民の広場

市民の皆さんから寄せられた情報を紹介します。市の主催ではありませんので、内容は直接問い合わせてください

★印は申込みが必要です

「市民の広場」に掲載を希望する方へ

原稿の提出 開催日や、申込期限が掲載月の20日以降のものを掲載します。掲載ルールを確認し、申込書を掲載希望月の前々月1日～末日に提出してください
 ※申込書と掲載ルールは、広報広聴課（総合庁舎4階）で配布。市にも掲載。



『旭川歌壇』に自作短歌を載せませんか 募集

短歌誌『旭川歌壇』に掲載する自作短歌を募集（1人7首まで）。1,500円。7/31(土)までに旭川歌人クラブ 鎌田 ☎090・8276・6640 ★

硬式テニス教室（初心者～中級者向け） 募集

9月の火・木曜日（23日を除く）。忠和テニスコート。40人。各500円。8/2(月)～20(金)に、同テニスコート ☎の申込フォームで受け付け。旭川振興公社 ☎22・7198 ★

下水道いろいろコンクールの作品 募集

下水道に関するポスター、作文、標語、書道を募集。市内、鷹栖町、東神楽町の小・中学生（書道は小学生のみ）。9/10(金)までに旭川市水道協会（上常盤町1 ☎26・8524）★

採用される履歴書、職務経歴書教室 催し

7/18(日)・25(日)10:00～12:00。ミドルシニアの方。各3,000円。感染防止対策実施。マナビ シゴト 未来研究所 岡澤（東光14の8 ☎090・9752・7300）★

時短勤務の方も受講可PC講座相談説明会 催し

リモートワークやWebデザインを学べる受講無料の職業訓練説明会。7/21(水)・26(月)10:00から。条件を満たす方に給付金あり。PCカレッジ旭川校（4の17 ☎0120・17・1500）★

シャイニーハッピーマーケット 催し

ハンドメイドイベント。7/24(土)・25(日)9:30～16:00。コープさっぽろツインハーブ店（旭神3の5）。ハンドメイドサークルシャイニー ☎090・2071・9514

ロボットプログラミング体験セミナー 催し

小型のマイコンボードでプログラミングを体験。7/30(金)・31(土)10:00～11:30。小学生。各10人。1,100円。7/28(水)までにネクストステップ（神楽岡6の6 ☎85・7780）★

困りごとなんでも相談会！ 催し

7/31(土)13:30～16:00。中央公民館。無料。電話で要予約（非通知不可）。北海道社会福祉士会道北地区支部 平田 ☎090・6440・1974★

ホテルの生態学習とホテル観賞会 催し

7/31(土)19:30～20:30。西神楽パークセンター（西神楽南1の1）。幼児～中学生と保護者。16人。7/20(水)から西神楽ホテルの会 ☎75・3669★

第21回 原爆の絵展 催し

広島市民が描いた「原爆の絵」60点を展示。8/6(金)～9(月)10:00～18:00。アッシュアトリウム（1の7）。原爆の絵をみる会 工藤 ☎52・7016

編物技能検定試験 催し

9/19(日)10:00～16:00（5級は12:00まで）。中央公民館。検定料等は問い合わせを。8/31(火)までに日本編物検定協会旭川支部 飯田 ☎92・3553★

妊娠SOSほっとライン～相談で救える生命 ほか

助産師等が初期の妊娠相談を受け付けます。7/15(木)～19(月)10:00～16:00。旭川いのちを考える懇談会 ☎0120・085・279

旭川市からのお知らせ

飲食店等の皆さまへ

緊急事態措置等に伴う協力支援金の申請を受け付けています

緊急事態措置等に伴う休業や営業時間短縮等の要請に協力した市内飲食店等の事業者に、支援金を給付します

	要請・協力期間	申請期間	給付額
①	5/16(日)（遅くとも18日）～5/31(月)	6/1(火)～8/31(火)	1店舗1日 要請に応じた 当たりの支×日数（店舗ご 援金額 とに算出）
②	6/1(火)～6/20(日)	6/21(月)～8/31(火)	
③	6/21(月)（遅くとも23日）～7/11(日)（予定）	7/12(月)～8/31(火)（予定）	

詳細は市庁でご確認ください

対象施設

- 次のいずれかに該当する事業者
- 飲食店（宅配・テイクアウトを除く）
- バー、カラオケボックス等で飲食店営業許可を受けている店舗
- 飲食店営業許可を受けていないカラオケ店（①②のみ）
- 飲食店営業許可を受けている結婚式場

申請

申請期間内（当日消印有効）に、市庁、第三庁舎案内、道の駅あさひかわ（神楽4の6）、各支所等にある申請書類に記入し、郵送
郵送先 〒070-8506（住所不要） 旭川市感染防止対策協力支援金事務局
詳細 旭川市専用ダイヤル ☎011・330・8235
 （8:45～17:15 7月は土日も対応）

※大規模施設等への協力支援金の申請に関する場合は、北海道感染防止対策協力支援金事務局 ☎011・350・7377へお問い合わせください。



暮らしを支える、バス乗務員

通勤や通学、買い物など、私たちの日々の生活を支える路線バス。
Uターン後、バス乗務員として働く方に、お話を聞きました。

道北バス
ありま たけし
有馬猛史さん

最も大切にしていることは、お客様の安全と安心

30代後半まで旭川に住んでいましたが、転職のため岡山県浅口市へ移住。昨年、高齢の両親の元で暮らそうとUターンを希望し、道北バスへの入社を決めて10年ぶりに旭川へ戻りました。入社後、約1か月で大型二種免許を取得し、現在は市内を中心とした路線バスの運行を担っています。これまで普通乗用車しか運転したことがなかったので、お客様を乗せた大型バスでの安全運転がいかに難しいかを実感しながら、日々の業務に励んでいます。

運転席からまちの風景を見てみると、通っていた学校や変わらぬ街並みに懐かしさを感じます。幼い頃から慣れ親しんだ旭川は過ごしやすく、仕事も生活も充実した毎日を送っています。



旭川市に転入し、路線バス乗務員として働く方を応援！

市では、旭川市に転入し（Uターンを含む）、乗務員として働く方に助成金を支給しています。

対象 近隣8町（鷹栖・東神楽・当麻・比布・愛別・上川・東川・美瑛）を除く市区町村から転入し、1か月以内に市内の路線バス会社に就職した方

助成額 道外からの転入者＝30万円、
近隣8町を除く道内からの転入者＝10万円

【詳細】都市計画課 ☎25・9851



大型二種免許取得も支援！

路線バス会社では、路線バスの運転に必要な大型二種免許の取得を支援しています。

【お問い合わせ】

道北バス ☎51・0111、
旭川電気軌道 ☎31・5241



熱中症に注意しましょう！

【詳細】保健指導課 ☎25・6365

暑い時期は、熱中症を起こす危険が高まります。
熱中症を予防するポイントなどをご紹介します。

熱中症予防のポイント

外出時は、日傘や帽子で
日差しを防ぐ

喉が渇く前に、
小まめに水分を
補給する

保冷剤や冷たいタオル
などで体を冷やす

長時間外にいる場合は、
日陰などで小まめに休憩する

室内では、カーテン・
扇風機・エアコンを
上手に活用する

高齢者と乳幼児は 特に注意！

高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくく、体内の水分量も少ないため、室内でも注意が必要です。

乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していないことに加え、身長が低いことやベビーカーに乗ることで地面と近くなり、大人が感じる以上に高温の環境にいます。



マスク熱中症に
注意しましょう

マスクを着けると、顔に熱がこもりやすく、喉の渇きに気付かないなど、熱中症を起こすリスクが高まります。屋外で人との距離を十分確保できる場合はマスクを外し、マスク着用中は、小まめな水分補給や涼しい場所での休憩を増やすなど、感染防止対策と熱中症予防をしっかりと行いましょう。