

内容 日時 所会場 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

あつまれ～出張ひろば in 春光台
楽器遊び
回3 / 11(金) 10:00～11:30
対乳幼児と保護者 定10組
所申2 / 28(月)から春光台公民館 定53・5620

おはなし会
絵本の読み聞かせ
回3 / 12(土) 11:00～11:30
対幼児～小学生と保護者
所申東旭川公民館 定36・1017



離乳食教室（前期）
講話、調理の実演、試食
回3 / 28(月) 13:30～14:30
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



公民館
楽しく学ぼう親子防災教室
防災について学ぶ、防災工作
回3 / 5(土) 10:00～12:00
対小学生以上と保護者 定15組
所申2 / 21(月)から永山公民館 定48・1659

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・サロンを各地域で開催しています

ねむのき
宮下通14 定090・8271・8899
お楽しみ会
劇団キノッピーによる人形劇
回3 / 23(水) 10:30～11:30
対乳幼児と保護者
定15組
申3 / 1(火)からの10:00～15:30
にねむのきに。電話受付不可

ちゅうりっぷ
北門町8 定52・0765
育児講座
出産で緩んだ骨盤ケア
回3 / 22(火) 10:00～11:30
対乳幼児の保護者
定10人
他託児あり
申3 / 1(火)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
美容師さんによる子供のセルフカット講座
回3 / 8(火) 10:00～11:30
対乳幼児と保護者
定6組
申2 / 15(火)からの火～木曜日13:00～15:30

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 →

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3 / 15(火)・16(水) 11:00～11:30
対0～1歳児と保護者
定各10組
申随時



いずみ
神居9の4 定62・8986
ファミリーサロン「お父さんと家族で冬のお散歩を楽しもう！」
回3 / 5(土) 10:00～11:30
対乳幼児と男性保護者、家族
定6組
申2 / 21(月)10:00から

ぴょんぴょん
旭神町 定66・2332
子育て講座
赤ちゃん・子供の洗浄ケア
回3 / 11(金) 10:00～11:30
対0～5歳児と保護者
定12組
申2 / 25(金)9:00から

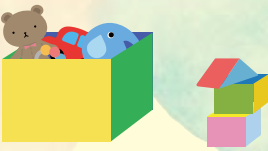
ぱれっと
神楽3の6 定63・6201
抱っことおんぶの相談会
抱っこ紐の使用法とサイズ調整
回3 / 14(月) 10:30～11:30
対0歳児と保護者
定10組
申3 / 3(木)から

こどもとお出掛け支援サイト
こどもーる →

カムイの杜公園の催し
「おもしろ工作・実験タイム」
回3月の土・日曜日、祝日 9:30～11:00、13:00～14:00
※変更の場合あり。詳細は同園に掲載。
対幼児と保護者、小学生
所申カムイの杜公園（神居町富沢） 定63・4045



COOL CHOICE バスツアー
再生可能エネルギー設備等を見学し、省エネの重要性を学ぶ
回3 / 13(日) 13:00～15:30
集合場所 永山公民館（永山3の19）
対小学4～6年生と保護者
定15人
申2 / 21(月)～3 / 4(金)に環境総務課 定25・5350



おひさま
春光2の8 定51・0637
らくらく子育て講座
小児の救急処置
回3 / 8(火) 10:00～11:00
対乳幼児の保護者
定10人
他託児あり
申2 / 16(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
「みんなでつくろう」
親子で遊べるおもちゃ作り
回3 / 9(水) 10:00～11:30
対1歳児以上と保護者
定12組
申2 / 24(木)からの14:00～16:00

にょきにょき
豊岡3の3 定38・6816
あそびのひろば「ひな祭り会」
回3 / 2(水) 10:00～11:30
対幼児と保護者
定12組
申2 / 16(水)9:00から



あそびかわ！

子育て・教育情報

乳幼児～高校生、保護者を対象としたお知らせ、
妊娠・出産に関する情報です

◇北門 北門町8 定52・0765
おひなさま作り
回2 / 21(月)～25(金) 15:00～16:30
対幼児と保護者、小学生以上
申随時
◇永山 永山3の19 定47・8008
造形スタジオ「おひなさま制作」
回2 / 24(木)～28(月)
対幼児と保護者、小学生以上
.....
◇神居 神居5の12 定69・2225
◇神楽 神楽3の6 定63・6201

催し

こども手話講座
手話クイズ、手話による絵本の読み聞かせほか

日時	場所
3 / 5(土) 11:00～12:00	末広図書館（末広3の2）
3 / 25(金) 11:00～12:00	東光図書館（東光6の4）
3 / 26(土) 11:00～12:00	中央図書館（常磐公園）
3 / 29(火) 14:00～15:00	永山図書館（永山3の19）
3 / 30(水) 14:00～15:00	神楽図書館（神楽3の6）

対小学3年生以下の子と保護者
定各5組
申末広図書館は2 / 25(金)、その他の図書館は3 / 10(木)までに電話か、住所・氏名・年齢・電話番号を記入してファックスで、旭川ろうあ協会 定45・0757、 定45・0760
障害福祉課 定25・6476

●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)
こんにちは コール
定0120・528506
へいじつ ごぜん じ ふん ごご じ ふん
平日午前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
1の8 フィール旭川6階
定56・0760

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
に掲載 →



あそびーば
ASOBI~BA
宮下通14 定25・3211

ロープクライミング親子体験会
高さ4.5mのクライミングウォールに挑戦
回2 / 27(日) 13:30～16:30
定8組
申2 / 15(火)～25(金)

その他のイベントは
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
「けん玉・なわとび検定」
回3 / 5(土) 10:00～11:30
対小学生以上（縄跳びは幼児も可）
◇春光 春光1の7 定53・7992
0歳のおひなさま（離乳食）
回2 / 25(金) 13:30～14:00
対0歳児と保護者 定8組
申随時

健康

**小学校入学前に麻しん（はしか）・
風しんの予防接種をお忘れなく**

接種時期	第1期 生後12月から24月に至るまで（2歳の誕生日の前日まで）の間
	第2期 5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間 令和3年度対象＝平成27年4 / 2～同28年4 / 1生まれの子 ※接種期限＝3 / 31(木)

回数 各期1回
所予防接種実施医療機関
料無料
所健康推進課 定25・9848

手続き

就学援助の申請を受け
市内の小・中学校に通学する児童・生徒の保護者で、経済的に困りの方
援助内容 学用品費、給食費、修学旅行費、体育実技用具費（スキーまたはスケート）、新入学用品費など
年間総収入額が一定基準以下等の条件あり
所各学校、学務課 定25・9117

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 定26・2395



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

いきいきセンター神楽
定期活動団体の登録受付

図来年度に同センターの定期的な使用を希望する団体（年齢等の条件あり）

受付期間 2/24(木)～3/17(木)
図いきいきセンター神楽（神楽4の8 画61・0520）

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
3/1(火)	9:00～10:00	新旭川地区センター（東6の4）
3/1(火)	9:00～10:00	東部住民センター（東光5の2）
3/1(火)	9:00～10:00	神居住民センター（神居2の17）
3/2(水)	9:00～10:00	啓明地区センター（南5の25）
3/3(木)	9:00～10:00	東地区体育センター（豊岡2の5）
3/4(金)	9:00～10:00	東旭川支所（東旭川北1の6）
3/4(金)★	9:00～11:00	おびつた（宮前1の3）
3/6(日)★	7:00～11:00	第二庁舎（7の10）
3/8(火)	9:00～10:00	緑が丘住民センター（緑が丘3の3）
3/8(火)	9:00～10:00	愛宕公民館（豊岡7の9）

★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

図申込み不要。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。緊急事態宣言中は全面中止、まん延防止等重点措置区域指定時は一部中止。開催状況は問い合わせを
図健康推進課画25・6315

2/16～28は介護保険料
「普通徴収」の第8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。保険料は、介護保険制度を運営するための大切な財源です。納期内に納めましょう。
図介護保険課画25・5356

健康

がん患者サロンひまわり

図ヨガ教室（オンライン）
図3/9(水) 13:30～14:00
図がん患者とその家族
図8人
図「Zoom」による開催
図電話か電子メール（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画24・3181、gansodan@ach.hokkaido.jp

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）
図3/14(月) 14:00～15:30
図第二庁舎3階
図おおむね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）
図3/23(水) 図第二庁舎2階
図精神科・心療内科への通院歴がない方、その家族
図いずれも事前に保健師の個別相談あり
図健康推進課画25・6364

福祉・保険

国民健康保険料の適正化のため、所得の申告を

国民健康保険料の軽減など、令和4年度の保険料を適正に計算するためには、所得の有無にかかわらず、令和3年中の所得の申告が必要です。※非課税（遺族・障害）年金を受給している方等を含む。

次のいずれにも該当しない方は、4/15(金)までに、国民健康保険課に所得の申告をしてください。
●支払者から給与または公的年金の支払報告書が市に提出されている方
●確定申告、または市・道民税の申告をする方
※所得がある方は市民税課に市・道民税の申告を（本誌26ページ参照）。
図国民健康保険課画25・6247

国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険料の減免制度

次のいずれかの要件を満たす方は、申請により保険料が減免になります。保険料を全額免除＝新型コロナウイルス感染症により、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
保険料の一部を減額＝新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が次の全てに該当する世帯

●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、令和2年に比べて3割以上減少
●令和2年の所得の合計額が1,000万円以下（介護保険の場合は除く）
●収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和2年の所得の合計が400万円以下
※収入等を証明する書類が必要。詳細は市図に掲載。
申請期限 3/31(木)
図国民健康保険課画25・6247、後期高齢者医療制度は画25・8536、介護保険課画25・5356

障害者ゴロ卓球バレー・スカットボール教室

図3/20(日) 13:00～16:00
図おびつた（宮前1の3）
図各種障害者手帳、または特定医療費（指定難病）受給者証等をお持ちの方 図30人（抽選） 図上靴持参
図3/18(金)までに旭川障害者連絡協議会画31・2226

あさひかわ！

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

健診はお済みですか？

旭川市国民健康保険（国保）にご加入の35～74歳の方へ

今年度の特定健診は3/31(木)まで

年に1度、特定健診で健康状態をチェックしましょう。通院している方も対象です。8,000円相当の検査を500円（前年度市民税非課税世帯は無料）で受けることができます。

特定健診で20種類以上の病気のリスクをチェック

検査内容	
血液検査	血糖、肝機能、血中脂質
尿検査	尿糖、尿たんぱく、尿潜血
身体測定	身長、体重、BMI、腹囲
血圧測定	血圧
診察・問診	身体診察
基準に該当する方のみ	心電図検査、眼底検査、貧血検査

約1時間で検査が完了します！

混雑状況により、健診にかかる時間が前後する場合があります

検査で分かる病気
●糖尿病
●動脈硬化
●脂肪肝
●高血圧症
●肝硬変
●慢性腎不全
●アルコール性肝炎 など



【詳細】
国民健康保険課
画25・9841

受診の流れ

STEP 1 受診したい病院に電話する



STEP 2 受診券と保険証を持って病院へ行く

受診券
保険証

特定健診は、市内約120か所の医療機関で受診できます。受診可能な医療機関は、国民健康保険課（画25・9841）に問い合わせるか、市図で確認を。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通常の診療時間と異なる場合があります。各医療機関に確認してください。



実施医療機関

がん検診と同時に受けられる
セット型健診をご利用ください

開催日	受付時間	開催場所
3/4(金)	9:00～11:00	おびつた（宮前1の3）
3/6(日)	7:00～11:00	第二庁舎（7の10）
3/13(日)	8:15～11:00、 13:00～14:00	旭川がん検診センター（末広東2の6）

【申込】旭川がん検診センター画53・7111

健診の受診率を上げて
保険料を軽減

受診率が33%以上になると、国からの助成金が増え、国保料の軽減につながります。令和2年度の旭川市の受診率は25.7%でした。健康管理と受診率向上のため、1人でも多くの受診をお願いします。



健康コラム

健康に関する情報をお届けします

歯科受診が困難な方の
口や歯に関する電話相談を受け付けます

旭川歯科医師会が運営している旭川地域歯科医療連携室では、寝たきり等で通院が困難な方の歯科治療や口腔ケアに関する相談、訪問歯科診療の申込みを受け付けています。家族や介護サービス施設・事業所等の関係者、医療関係者等からの相談に、歯科衛生士が対応します。お気軽にご相談ください。

相談内容 歯の痛み、歯茎の腫れ、入れ歯が合わない、うまく食べられない、うまく口腔ケアができない、食事介助が難しい、食事に時間がかかるなど
対象 寝たきり等で歯科受診が困難な方



旭川地域歯科医療連携室画73・3238
相談電話 受付日時 月～金曜日（祝日・お盆・年末年始を除く）
10:00～15:00

【詳細】保健総務課画25・6354

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

短編小説を読む

井上靖作の短編小説『信松尼記』の朗読と解説
3/5(土) 13:30~15:00
定20人
他朗読は井上靖ナナカマドの会、解説は同館職員・平野武弘さん
申電話で同館



その他

大雪火山群のジオサイト

地形や地質と大雪火山群の生い立ちを学ぶ
3/12(土) 13:30~15:30
所科学館(宮前1の3)
定30人
所社会教育課 25・7190



天体を見る会「月の観測」

3/12(土) 19:00~20:30
定25人(抽選)
他雪・曇天時は解説のみ。中学生以下は保護者同伴
申2/11(金)~3/2(水)

井上靖記念館

春光5の7 51・1188

大人のためのお話会

民話・昔話の語りを聞く
2/24(水) 13:30~14:30
定20人
所旭川おはなしの会
申電話で同館

特別展 3・11 文学館からのメッセージ「井上靖の『小礫梯』〜災害とその後世」

3/1(火)~31(木)
定20人
申電話で同館

プラネタリウム春の特別投影

「目と耳の惑星旅行」
ホルストの組曲「惑星」の音楽に乗せてプラネタリウムを投影
3/12(土) 17:00~18:00
定170人
料プラネタリウム観覧料
申2/20(日)から



地学体験学習

鉱物カード作りと、ヒスイを観察してその見分け方を学ぶ
3/26(土) 10:00~11:30
所小学生以上
定10人(抽選)
料200円
申3/12(土)~19(土)

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

3月のオープンラボ

3Dプリンタなどの利用開放
他日程等は同館HPで確認を

冬の自然観察会

スノーシューを履いて科学館周辺を散策し、冬の自然を観察
2/27(日) 10:00~12:00
所小学生以上(小学生は保護者同伴)
定15人(抽選)
料100円
申2/13(日)~20(日)



パソコン基礎講座「はじめてのExcel」(全2回)

基本操作を学ぶ
3/5(土)・6(日) 10:00~15:00
所大人のパソコン初心者(文字入力のできる方)
定10人(抽選)
料1,000円
申2/16(水)~22(火)(往復はがきでも可)

趣味の電子工作

「AM/FMラジオの製作」
はんだ付け工作
3/5(土) 13:00~17:00
所高校生以上
定5人(抽選)
料2,500円
申2/16(水)~26(土)

星の教室「宇宙を支配するダークマターとダークエネルギー」

宇宙の95%を支配する正体不明のダークマターとダークエネルギー
3/27(日) 14:00~16:00
定50人
所旭川天文同好会会長 富樫一憲さん
申3/1(火)から

野外彫刻ファイル 42

高橋 清「人 No.13」

四角い枠の中から双葉の芽のような塊が飛び出ている様子は、原初的な生命のエネルギーを感じさせる。表面の磨かれた部分と粗い部分の対比が、よりその力強さを表現している
昭和48年制作・黒御影石製 高さ71cm・忠別橋に設置



図書館

特別整理休館日：中央=3/8(火)~14(月)、各分室=3/2(水)~4(金)、自動車文庫=3月の巡回

◇中央 常磐公園 22・4174

アフタヌーンシネマ

「みかんの丘」

戦争の理不尽さと人間性の大切さを描く
2/27(日) 15:00~17:00
定30人
申2/15(火)から電話か来館



◇永山 永山3の19 47・8080

わくわく人形劇

人形劇団クレヨンによる人形劇「牛とカエル」「三匹のヤギのガラガラドン」ほか
3/13(日) 10:00~11:00
定50人
申2/22(火)から電話か来館

◇神楽 神楽3の6 61・6711

◇末広 末広3の2 54・7111

◇東光 東光6の4 39・3939

博物館

神楽3の7 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



チセ保存活用ワークショップ

①チセの間取りと習慣=3/12(土)
②チセを建てる=3/26(土) いずれも10:00~12:00
定各15人
所①川村カ子トアイヌ記念館副館長 川村久恵さん ②旭川龍谷高校郷土部顧問 本間愛之さん
申3/3(木)から

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	
2/28(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	
3/3(木)	シニア大学入学説明会	シニア	学習・活動内容の紹介と次年度1年生の追加募集の説明 日10:00~11:00 所60歳以上 定10人程度 申2/21(月)からの平日10:00~16:00に同大学	
3/4(金)~15(火)	サークル体験	神楽	日①ストレッチ=3/4(金) 10:45~12:00 ②コーラス=3/5(土) 15:00~17:00 ③ヨガ=3/9(水) 10:00~11:30 ④太極拳=3/15(火) 10:00~12:00 所①③大人女性 ④大人 他詳細は問い合わせを 申2/18(金)から同館	
3/7(月)	料理講座「食品ロスをなくそう」	新旭川	日9:30~12:00 定8人 料1,000円 所調理師 島田裕一さん 他エプロン・頭巾・タオル・米1合持参 申3/2(水)までに同館	
3/9(水)	市民健康講座「ピラティス体験」	愛宕	呼吸法を活用し、体幹の深層筋を穏やかに鍛える 日10:00~12:00 定15人 申2/21(月)から同館	
3/9(水)・16(水)・23(水)	認知機能検査体験	永山	75歳以上の運転者が免許更新時に受ける検査を体験(1回45分程度) 日13:00から、14:30から 所大人 定各8人 料200円 申2/21(月)から同館	
3/10(木)	女性のための健康づくり栄養講座	末広	老化を予防するポイントと不足している栄養素について学ぶ 日10:00~12:00 所女性 定15人 申2/21(月)から同館	
3/15(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 所東光地区に居住の方	
3/17(木)	健康料理教室「春のおもてなし料理」	永山	健康や栄養バランスに配慮した体に優しい簡単料理 日10:00~13:00 所大人 定15人 料1,000円 所くろだ料理教室主宰 黒田葉子さん 申2/21(月)から同館	
3/19(土)	体幹トレーニング基礎講座	永山	アスレティックトレーナーが教える体幹トレーニング・ストレッチの方法 日13:30~15:30 所小学生~おおむね60歳 定20人 料300円 所日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 和田直樹さん 申2/21(月)から同館	
3/24(木)	ゆうゆう生活講座~すてきにシニアライフ	春光台	講座「あなたもできるアンガーマネジメント~もうイライラに振り回されない!」 日10:00~12:00 申2/28(月)から同館	
3/29(火)・30(水)	スマートフォン講座「便利なアプリの使い方」(全2回)	新旭川	日10:00~12:00 所スマートフォンを利用している方 定15人 料500円 他スマートフォン・筆記用具持参 申2/21(月)~3/22(火)に同館	