

### 後期高齢者医療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。

国民健康保険課  
 (総合庁舎1階 電話25・8536)



## 健康

### 風しんの抗体検査と予防接種

昭和37年4/2～同54年4/1生まれの男性に、風しんの抗体検査と予防接種(抗体検査を行い、十分に抗体がないと判定された場合)を無料で実施しています。過去にクーポン券を使用したことがない対象者には、6月中にクーポン券を送付しますので、詳細は同封の書類をご覧ください。

期限 来年3/31(金)

厚生労働省に掲載

健康推進課 電話25・9848



### 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 電話25・5660)

受付時間 10:00～18:00

医務業務課 電話25・9815

### 胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
7/6(水)	8:30～10:00	永山大雪会館(永山6の10)
7/7(木)	9:00～10:00	大黒湯(3の17)
7/8(金)	9:00～10:00	旭川点字図書館(7の14)

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



### 心の健康に関する催し

健康推進課 電話25・6364

いずれも事前に保健師の個別相談あり

### つむぎ会「ひきこもり親の会」(予約制)

7/4(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)

7/27(水)

第二庁舎2階

精神科・心療内科への通院歴がない方とその家族

## 福祉・保険

### 新しい国民健康保険証を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、6/24(金)までに国民健康保険課(総合庁舎1階)に申込みを

国民健康保険課 電話25・6247

### 国民健康保険限度額適用認定証の申請・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(金)以降に改めて申請してください。なお、オンライン資格確認では、8/1(月)から数日間区分が表示されない場合がありますので、適用を受けたい方は認定証の交付申請をしてください。

●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 電話25・6247)、各支所

### 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(日)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3年中の所得で認定します。令和2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3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 電話25・8536

### 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3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を確認を

介護保険課 電話25・5356

### 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

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 電話25・0297)  
 午後10時～午前7時30分



## 後期高齢者医療制度の一部を変更

【詳細】国民健康保険課  
 電話25・8536



### 窓口負担割合の見直し

現在の1・3割負担から、所得に応じて1・2・3割負担(10/1から)となります

令和4年9/30まで	
区分	医療費負担割合
現役並み所得者(現役I・II・III)	3割
一般所得者等(一般、区分I・II)	1割

令和4年10/1から	
区分	医療費負担割合
現役並み所得者(現役I・II・III)	3割
新設 一定以上所得のある方(一般II)	2割 被保険者全体の約20%
一般所得者等(一般I、区分I・II)	1割

※住民税非課税世帯(区分I・II)の方は、基本的に1割負担となります。

### 窓口負担割合が2割の対象となる方(一般II)

次のいずれにも該当する方(一定以上所得)

- 住民税課税世帯で3割負担(現役並み所得者)ではない
- 同一世帯に、住民税の課税所得が28万円以上の被保険者がいる
- 年金収入+その他の合計所得が
  - 被保険者が1人の世帯＝200万円以上
  - 被保険者が2人以上の世帯＝合計320万円以上

### 10月から窓口負担割合が2割となる方(一般II)には、負担を抑える配慮措置があります

令和4年10月から同7年9月診療分まで、1か月の外来医療の負担増加額を3,000円までに抑えます(入院の医療費は対象外)。配慮措置の適用で払い戻しとなる方には、高額療養費として、事前に登録している口座へ後日払い戻します。なお、口座登録していない方には、10/1(日)までに北海道後期高齢者医療広域連合から申請書が郵送されますので、口座登録を申請してください

## 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 電話25・9119
- 障害がある方の総合相談 電話73・5936 電話73・5937  
開設日時は窓口によって異なります

### 対象

後期高齢者医療制度加入者

- 75歳以上の方 ●65～74歳で一定の障害のある方

### 今年度 保険料の計算方法

均等割 被保険者が等しく負担する額 51,892円

+

所得割 被保険者本人の所得に応じて負担する額  
 (令和3年中の所得-最大43万円) × 10.98%

||

### 1年間の保険料

限度額 66万円※(100円未満切り捨て)

※詳細は7月中旬に個別に送付します。

### 今年度は保険証を2回送付します

- ①現在使用している黄緑色の保険証(有効期限＝令和4年7/31)に替わり、全ての被保険者を対象に、7月中旬に黄色の保険証(有効期限＝令和4年9/30)を送付します

※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6/24(金)までに国民健康保険課(総合庁舎1階)へ申込みを。

- ②窓口負担割合の見直しに伴い、全ての被保険者を対象に、9月中旬に橙色の保険証(有効期限＝令和5年7/31)を送付します

現在、橙色の「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」(有効期限＝令和4年7/31)を持っていて、引き続き交付対象となる方には、7月中旬に送付する黄色の保険証と一緒に、水色の新しい認定証(有効期限＝令和5年7/31)を同封します。これは1年間有効ですので、年の途中で誤って廃棄しないようご注意ください

健康保険証  
有効期限  
令和4年7/31

① 7月中旬に送付

健康保険証  
有効期限  
令和4年9/30

② 9月中旬に送付

健康保険証  
有効期限  
令和5年7/31

認定証  
有効期限  
令和5年7/31

7月中旬に送付



### 夏休み天文教室「天体望遠鏡の製作」

制作キットを使って小型の天体望遠鏡作り  
 日 8/1(月)10:00~12:00 対 小学4年生~中学生  
 定 10人 (抽選) 料 4,000円 申 7/1(金)~22(金)

### コズミックカレッジ

日 ①ゴム動力飛行機の製作と試験飛行=8/2(火) ②モデルロケットの製作と打ち上げ=8/3(水) いずれも10:00~16:00 対 小学4年生~中学生 定 各10人 (抽選)  
 料 2,000円 申 7/1(金)~①23(土)、②24(日)

### 天体を見る会「七夕の星と月の観測」

日 8/7(日)19:30~21:00  
 定 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 7/7(木)~28(木)



### 井上靖記念館

春光5の7番51・1188

### 日曜午後の朗読会「断雲」

日 7/3(日)13:30から  
 定 20人 他 朗読は井上靖ナナカマドの会 申 電話で同館

### 文学講演会「言葉の流星群(名句・名言) in 旭川」

井上作品の名句・名言を読み解く  
 日 7/9(土)13:30~15:00 定 25人  
 講 元日本大学教授 藤澤 全さん 申 電話で同館

### その他

### あさひかわオープンカレッジ

身の回りに広がる数学の世界  
 日 6/25(土)13:30~14:30 所 シニア大学(1の8  
 フィール旭川7階) 料 500円(学生・生徒は無料)  
 申 旭川ウェルビーイング・コンソーシアム 番 26・0338

### かでの講座(録画視聴)「脳卒中の治療最前線 ~明るい明日へ“つながる”医療」

日 6/29(水)13:30~15:30  
 所 シニア大学(1の8 フィール旭川7階)  
 講 柏葉脳神経外科病院高度脳血管病センター長  
 中山若樹さん  
 申 北海道生涯学習協会 番 011・204・5780

### 特定外来生物ウチダザリガニを捕まえよう

日 7/17(日)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  
 他 江丹別町嵐山集合 申 6/21(火)~7/1(金)

### こども科学博士

日 ①石こうでティラノサウルスの牙と産状骨格を作る=7/18(月)  
 ②バランスを取りながら揺れて動く恐竜のおもちゃ作り=7/23(土) いずれも10:00~11:30、14:00~15:30  
 対 ①年長園児~小学6年生(小学3年生以下は保護者同伴)  
 ②小学1~3年生(保護者同伴)  
 定 各回10組(抽選) 料 ①100円 ②300円  
 申 ①7/1(金)~7(木)、②7/7(木)~13(水)

### 親子ではじめるプログラミング講座(全3回)

Scratch を使って簡単なプログラムを作成  
 日 7/23(土)~25(月)午前の組=10:00~12:00、午後の  
 組=14:00~16:00 対 小学3~4年生と保護者  
 定 各回6組(抽選) 料 1組1,000円 申 7/15(金)まで

### 親子木工教室

日 ①持ち手付き小物入れ作り=7/24(日)10:00~11:  
 30、14:00~15:30 ●7/31(日)10:00~11:30  
 ②お散歩サウルス(プルトイ)作り=7/31(日)13:30  
 ~16:00 ●8/11(水)9:30~12:00、13:30~16:  
 00  
 対 ①小学1~2年生と保護者  
 ②小学3~4年生と保護者  
 定 各回8組(抽選)  
 料 ①1,000円 ②2,000円  
 申 ①7/8(金)、②7/15(金)まで

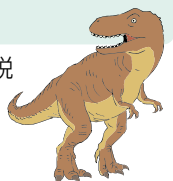


### 水辺の生きものを観察しよう

日 忠別川で水生生物を観察 日 7/30(土)10:00~12:00  
 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 20人(抽選)  
 料 200円 申 7/16(土)~23(土)

### 星の教室「恐竜はなぜ絶滅したか?」~6,600万 年前に起こった破滅的な大事件

日 恐竜絶滅について天文学の見地から解説  
 日 7/31(日)14:00~16:00 定 50人  
 講 旭川天文同好会会長 富樫一憲さん  
 申 7/2(土)~30(土)



### 科学館(サイパル)

宮前1の3番31・3186

申込みは、受付開始日の9:00  
 から科学館で受付



### 7月のプラネタリウム

日 ●幼児番組「なつのほしとたなばた」=11:10から、  
 14:10から(7/15(金)まで) ●一般番組「夜明けの一  
 番星」=13:10から、16:10から(7/15(金)まで)  
 ●ドームシアター「オーロラの調べ」=15:10から  
 定 各170人 料 プラネタリウム観覧料 申 団体のみ要申込

### はじめてのスマートフォン講座

日 文字入力等の基礎から学ぶ 日 7/2(土)10:00~11:  
 30 対 大人のスマートフォン初心者 定 8人(抽選)  
 料 100円(別途通信料が掛かります)  
 申 6/24(金)まで(往復はがき可)

### 河原で石拾い

日 雨紛川の河川敷で石拾い 日 7/2(土)10:00~12:00  
 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 20人(抽選)  
 料 200円 他 雨紛大橋集合 申 6/21(火)~26(日)

### たいけんラボ「やってみよう3Dプリンタ」

日 7/9(土)・23(土)13:30から、15:30から 対 小学生  
 以上 定 各3人(抽選) 料 100円 申 6/25(土)まで

### 地学体験学習「化石採取会」

日 タカハシホタテガイの化石を採取 日 7/10(日)・16(日)  
 9:00~14:30 対 小学生以上(小学3年生以下は保護  
 者同伴) 定 各15人(抽選) 料 小学生1,700円、中学~  
 高校生2,300円、一般2,500円 他 昼食付。沼田町化石体  
 験館(沼田町字幌新)集合 申 6/21(火)~7/1(金)

### 電子工作をはじめよう「光るコロッ・クルづくり」

日 7/10(日)10:00~12:00 対 小学4年生以上  
 定 5人(抽選) 料 300円 申 6/30(木)まで

### パソコン基礎講座・はじめての Word 講座 (全2回)

日 文字入力から印刷方法まで、基本操作を習得 日 7/16  
 (土)・17(日)10:00~15:00 対 大人のパソコン初心者  
 定 8人(抽選) 料 500円  
 申 7/8(金)まで(往復はがき可)

# 学び・文化情報

休館日は各施設にお問い合わせください

### 野外彫刻ファイル 46

### 伊藤隆弘「風紋」

風紋とは、風によって砂地な  
 どにできる模様のこと。設置  
 されているのは忠別川の河畔  
 で、爽やかな風が感じられる



平成16年制作・御影石製・  
 高さ120cm・忠別橋公園に設置

### 図書館

◆中央=常磐公園 番 22・4174 ◆永山=永山3の19番 47  
 ・8080 ◆神楽=神楽3の6番 61・6711 ◆東光=東  
 光6の4番 39・3939 ◆末広=末広3の2番 54・7111

### 中央

### アフタヌーンシネマ「コーラス」

日 合唱団の美しい歌声で紡がれる、感動の音楽ドラマ  
 日 6/26(日)15:00~17:00  
 定 30人 申 6/15(水)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 7/7(木)11:00~12:00 定 30人  
 申 6/15(水)から電話か来館



### 神楽

### 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 7/13(水)11:00~12:00 定 10人  
 申 6/15(水)から電話か来館

### 博物館

神楽3の7番69・2004

### 企画展「まちのあゆみ~暮らしの移りかわり」

日 市制施行(大正11年)以降100年の歩みを  
 博物館資料などで紹介  
 日 7/16(土)~8/28(日) 料 常設展示室観覧料





- 中央公民館…☎31・5218
- 永山公民館…☎48・1659
- 東旭川公民館☎36・1017
- 神楽公民館…☎61・6194
- 末広公民館…☎53・4311
- 江丹別公民館☎73・2230
- 東鷹栖公民館☎57・2622
- 神居公民館…☎61・2575
- 北星公民館…☎52・5545
- 新旭川公民館☎23・9299
- 愛宕公民館…☎32・3422
- 東光公民館…☎35・1708
- 西神楽公民館☎75・3112
- 春光台公民館☎53・5620
- シニア大学…☎25・0022

会場	日	講座名	内容・時間など
東光	6/21(火)、7/19(火)	東光南地区 ふれあいサロン	☑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
	7/6(水)・20(水)	市民講座 ①安全な食事をつなげよう! ②睡眠と健康の知恵袋講座	☑☑①食品による窒息事故等を防ぐための食べ方と飲み込む訓練法=7/6(水) ②睡眠と健康についての関係を学び、より良い睡眠をとる=7/20(水) いずれも10:00~12:00 ☑①②15人 ☑①旭川医科大学副看護師長 工藤紘子さん ②明治安田生命保険相互会社旭川支社 ☑6/①20(月)・②27(月)から同館
神居	7/1(金)~15(金)	サークル体験・見学会	☑☑ペン習字=7/1(金)午前、書道=7/2(土)午前、健康体操=7/5(火)午前、 ヨガ=7/7(木)午前、カラオケ=7/8(金)午後、フォークダンス=7/9(土)午前、 健康ダンス=7/9(土)午後、陶芸=7/11(月)午前、民謡=7/13(水)午後、 大正琴=7/15(金)午前 ☑6/20(月)から同館
	7/14(木)	国際理解教室 (アメリカ編)	☑文化の違いを学ぶ ☑10:00~12:00 ☑40人 ☑旭川市国際交流員 ガブリエル・ゴンサレスさん ☑6/20(月)から同館
	7/21(木)	高齢者いどばたサロン	☑仲間づくりの交流の場 ☑13:30~15:00 ☑飲み物等持参
シニア	7/2(土)	インターネット 安全教室	☑13:00~15:00 ☑30人 ☑J.T.JAPAN <sup>ジャパン</sup> 情報処理安全確保支援士 坂本和士さん ☑6/20(月)からの10:00~16:00に同大学
	7/16(土)	知るぽると塾イン旭川 「シニア世代のすまいの話」	☑10:30~12:30 ☑30人 ☑北海道金融広報アドバイザー 上村修一郎さん ☑6/20(月)からの10:00~16:00に同大学
	7/30(土)	天の川銀河の 超巨大ブラックホール ~いて座A☆	☑13:00~15:00 ☑30人 ☑旭川天文同好会会長 富樫一憲さん ☑6/20(月)からの10:00~16:00に同大学
神楽	7/2(土)~25(月)	サークル体験	☑☑①アコーディオン=7/2(土)13:00~17:00 ②ダンス=7/2(土)18:00~22:00 ③自然体験=7/3(日)9:00~13:00 ④フォークダンス=7/5(火)9:00~12:00 ⑤エアロビクス=7/6(水)13:00~17:00 ⑥邦楽=7/8(金)13:00~17:00 ⑦ヨガ=7/12(火)9:00~12:00 ⑧琵琶=7/12(火)18:00~22:00 ⑨卓球=7/13(水)9:00~12:00 ⑩そば打ち=7/16(土)9:00~12:00 ☑③⑦成人女性 ⑥大人 料③300円 ⑧1,000円 ☑6/20(月)から同館
新旭川	7/5(火)	食品ロスをなくそう 料理教室「魚」	☑魚を無駄なく調理する方法を実習 ☑9:30~12:00 ☑8人 料1,000円 ☑調理師 島田裕一さん ☑エプロン・頭巾・タオル・食品保存容器3個持参 ☑7/1(金)までに同館
	7/7(木)	楽しく身体を動かそう	☑10:00~11:00 ☑10人 ☑日本フィットネス協会認定 平澤真由美さん ☑飲み物・上靴持参。動きやすい服装で ☑7/6(水)までに同館
末広	7/14(木)	ごみ分別・減量講座 「ごみについて 知ろう!」	☑ごみの正しい分別や減量化、リサイクルについて学ぶ ☑10:00~12:00 ☑15人 ☑6/20(月)から同館
中央	7/23(土)	知って納得! クルマの点検整備	☑車の日常点検、トラブル時の対処法(愛車の無料点検付き) ☑10:00~11:30 ☑自家用車所有者 ☑15人 ☑6/20(月)から同館
	8/2(火)~5(金)	IT講座 in 中央 4日間連続講座	☑ワードで差込文書を作成 ☑10:00~12:00 ☑15人 料2,000円 ☑6/27(月)から同館
江丹別	7/24(日)	オープンファーム体験	☑①バター作り ②乳搾り体験 ☑いずれも10:30~12:00 ☑旭川あらかわ牧場(江丹別町拓北) ☑①②15人 料500円 ☑6/21(火)~7/4(月)に同館
永山	7/27(水)	市民講座「公開講座」	☑50周年を迎えた旭川平和通買物公園に見る「通り」のイノベーション ☑10:00~12:00 ☑8人 ☑旭川大学 江口尚文教授 ☑6/22(水)から同館
東鷹栖	7/28(木)	百寿大学「公開講座」	☑シルバーストーンのパンド演奏による懐メロコンサート ☑13:00~15:00 ☑10人 ☑7/1(金)から同館

