

腸管出血性大腸菌感染症（O157等）にご注意を

O157やO111等に感染すると激しい腹痛や下痢などの症状が出る他、重い合併症を引き起こす場合があります。次のことに注意しましょう。

- 調理前や食事前、排泄後、汚物の処理後などは、流水と石けんで手を洗う
 - 肉類は75℃以上で1分以上加熱し、中心部まで火を通す
 - 調理器具等の衛生管理を徹底する
- ※1日に何度も水様便等の症状がある場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

健康推進課 ☎25・9848

心の健康に関する催し

健康推進課 ☎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)

☎9/5(月)14:00~15:30 所 第二庁舎3階
 対 おおむね20~40歳代の引きこもり当事者の家族

旭川自死遺族わかちあいの会

☎9/14(水)13:30~15:00 所 第二庁舎3階
 対 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)

☎9/28(水) 所 第二庁舎2階
 対 精神科・心療内科への通院歴がない方とその家族

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誌に掲載)。

対 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)

取組対象期間 1/1~12/31(土)

応募締切 来年1/27(金)

健康推進課 ☎25・6315



胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
9/1(木)	9:00~10:00	愛宕団地集会所(豊岡15の6)
9/1(木)	9:00~10:00	愛宕共生町内会館(豊岡11の5)
9/2(金)	9:00~10:00	愛宕小学校(豊岡8の6)
9/5(月)	9:00~10:00	第2豊岡団地集会所(豊岡5の1)
9/5(月)	9:00~10:00	中央公民館(5の20)
9/6(火)	9:00~10:00	曙児童会館(曙2の8)
9/8(木)	9:00~10:00	神居団地集会所(神居5の12)
9/14(水)	9:00~10:00	旭西会館(5の西8)
9/15(木)	9:00~10:00	あさひかわ農協神楽支所(神楽5の8)
9/15(木)	9:00~10:00	神楽宮前会館(神楽4の11)
9/16(金)	9:00~10:00	栄町会館(4の西1)
9/20(火)	9:00~10:00	台場第一町内会館(台場1の5)
9/20(火)	9:00~10:00	
9/21(水)★	9:00~11:00	永山住民センター(永山7の4)
9/22(木)★	9:00~11:00	
9/20(火)	9:00~10:00	東旭川支所(東旭川北1の6)
9/22(木)	8:00~10:00	神楽岡八区町内会館(神楽岡5の4)
9/26(月)★	9:00~11:00	東部住民センター(東光5の2)
9/26(月)	9:00~10:00	神居公民館(神居2の9)
9/26(月)	9:00~10:00	地場産業振興センター
9/28(水)★	9:00~11:00	(神楽4の6)
9/27(火)★	9:00~11:00	おびつた(宮前1の3)
9/28(水)	9:00~10:00	神居中学校(神居4の5)
9/29(木)	9:00~10:00	共栄小学校(豊岡2の10)
9/30(金)	8:00~10:00	めばえ会館(東光14の7)

★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

他 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

特定健診・後期高齢者医療健診とがん検診のセット型健診

☎所 ●9/21(水)・22(木)=永山住民センター(永山7の4) ●9/26(月)=東部住民センター(東光5の2) ●9/27(火)=おびつた(宮前1の3) ●9/28(水)=地場産業振興センター(神楽4の6) 他 協会けんぽ等の他保険の家族(被扶養者)も利用可 申 実施日の1週間前までに旭川がん検診センター ☎53・7111 詳 国民健康保険課 ☎25・9841、後期高齢者医療健診は ☎25・8536

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 ☎25・0297)
 午後10時~午前7時30分



軽レクリエーションスポーツ教室

☎8/28(日)13:00~15:30 所 おびつた(宮前1の3)
 対 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 定 30人(抽選)
 他 上靴持参。動きやすい服装で
 申 8/26(金)までに旭川障害者連絡協議会 ☎・☎31・2226

健康

食事と健康ポスター展「知ってトクする!たんぱく質の新常識」

☎8/29(月)~9/9(金)9:00~17:00(9日は16:00まで)
 所 市立旭川病院栄養給食科(金星町1 ☎24・3181)

がん患者サロンひまわり

内 椅子に座って行うヨガ教室
 ☎9/14(水)13:30~14:00
 対 がん患者とその家族 定 8人
 他 対面の他に「Zoom」配信あり(状況によりZoom配信のみになる場合あり)
 所 申 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(金星町1 ☎24・3181、✉gansodan@ach.hokkaido.jp)

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歳以上の方で、運転免許証を自主返納し、「運転経歴証明書」の交付を受けた方が、協力店に同証明書を提示すると、様々な特典を受けることができます。

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3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、道の駅あさひかわ売店、道北アークス(市内21店)、万葉の湯 旭川館、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、市誌で確認を。
 ※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、市誌で確認を
 交通防犯課 ☎25・6215



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

- 介護119番(高齢者総合相談)..... ☎25・9119
- 障害がある方の総合相談... ☎73・5936 ☎73・5937
 開設日時は窓口によって異なります

福祉・保険

8/16~31は介護保険料「普通徴収」の方の第2期の納期

普通徴収の方の保険料の納入は、便利で確実な口座振替をご利用ください。

介護保険課 ☎25・5356

介護保険給付等の制限措置

特別な事情がなく保険料を納めずにいると、介護サービスを受けるときに、滞納期間に応じて次の制限措置を取ることがあります。

- 介護サービス費の一時的な全額自己負担
- 保険給付の一時差止め
- 利用者負担割合を3割または4割に引上げ、高額介護サービス費等の不支給

他 特別な事情で保険料を納められない方には、保険料の減額や支払い猶予の制度あり

介護保険課 ☎25・5356



長寿祝金の民生委員による配布について

今年度から、年度内に77歳に到達する方(昭和20年4/2~同21年4/1生まれの方)を対象に、長寿祝金5,000円を贈呈します。8月中旬~9月末頃に、各地域の民生委員が配布します。

長寿社会課 ☎25・6457

「宇宙の日」作文絵画コンテスト作品募集

内「わたしたちの地球を守ろう」をテーマに作文や絵画作品を募集 対小～中学生 申9/11(日)までに同館

科学の夢の図画コンクール作品募集

内未来の科学の夢や空想などを描いた作品を募集 対小～中学生 他作品展・表彰式は10月下旬予定 申8/22(月)～9/25(日)に学校単位または同館

博物館

神楽3の7画69・2004

申込みは、受付開始日の9:00から電話で受付。小学3年生以下は保護者同伴



ゴザ編みコースター作り

日9/24(土)13:30～15:00 定10人 申9/10(土)から

井上靖記念館

春光5の7画51・1188

短編小説を読む

内井上靖作の短編小説『晩夏』の朗読と解説 日8/20(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

ロビーコンサート「フルーツ演奏会」

内フルーツアンサンブル・フルールによるコンサート 日8/27(土)13:30～15:00 定25人 申8/22(月)から電話で同館



その他

あさひかわオープンカレッジ「認知症予防と運動について～健康で豊かに歳を重ねる秘訣とは」

日8/20(土)13:30～15:30 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) 講旭川大学助教 三谷美江さん 申旭川ウェルビーイング・コンソーシアム画26・0338

かでの講座(録画視聴)「夏から始まる冬の食準備」

日8/30(火)13:30～15:30 所シニア大学(1の8 フィール旭川7階) 講北海道開拓の村学芸員 平井 郁さん 申北海道生涯学習協会画011・281・6661

公民館 講座カレンダー

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

会場	日	講座名	内容・時間など
東鷹栖	8/27(土)	ボッチャ体験会	障害の有無に関係なく、子供から大人まで、誰もが楽しめるボッチャ体験会 日13:30～16:00 他上靴持参

9月のプラネタリウム

内日●幼児番組「あのね、きょうりゅうさん」=11:10から、14:10から(9/25(日)まで)
 ●一般番組「恐竜はなぜ滅んだの?」=13:10から、16:10から(9/25(日)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

親子天文博士「親子で望遠鏡組立・観測体験」

日9/4(日)19:00～20:30 対小学生以上と保護者 定6組(抽選) 申8/25(木)まで

特定外来生物ウチダザリガニを捕まえよう

内ウチダザリガニの捕獲と観察 日9/10(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 他江丹別町嵐山集合 申8/21(日)～9/1(木)

天体を見る会

内日①中秋の名月と土星・木星の観測=9/10(土) ②土星・木星・海王星・天王星の観測=9/17(土) いずれも19:30～21:00 定各35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①8/10(水)～31(水)、②8/17(水)～9/7(水)

Arduinoを使ってみよう

内マイコンボードで電子工作 日9/11(日)10:00～12:00 対小学4年生～中学生 定5人(抽選) 料300円 申8/31(水)まで

地学体験バスツアー

内地形から旭川の成り立ちを探るバスツアー 日9/11(日)10:00～16:00 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定15人(抽選) 料500円 申8/20(土)～28(日)

星の教室「生き物と天体衝突の深いカンケイ」

内恐竜絶滅について天文学の見地から解説 日9/18(日)14:00～16:00 定50人 申9/17(土)まで

パソコン基礎講座・インターネット基礎編

内インターネットの仕組みや、基礎スキルを学ぶ 日9/19(月)13:30～16:30 対大人のパソコン初心者 定8人(抽選) 料300円 申9/9(金)まで(往復はがき可)

趣味の電子工作「からくりロボ・メカカメの製作」

日9/24(土)10:00～15:00 対高校生以上 定5人(抽選) 料2,500円 申9/15(木)まで

大雪クリスタルホール自主文化事業

音の輪ファンタジア ～気軽にクラシック♪

日10/23(日) 14:00開演 所大雪クリスタルホール(神楽3の7)

料全席自由=一般1,800円、ハートフル・小学～大学生1,000円 ※当日券は500円増し。

チケット販売所 市民文化会館、同ホールで8/23(火)から(予定) 画大雪クリスタルホール画69・2000



神楽

絵本サークル「赤いてぶくろ」による大人のための絵本読み語り

日9/14(水)11:00～12:00 定10人 申8/16(火)から電話か来館

読書介助犬 体験会

内読書介助犬と一緒に絵本を楽しむ 日9/24(土)13:00～13:30、14:00～14:30、15:00～15:30 対年中園児～小学6年生(保護者1人同伴可) 定各5人 講緑の森どうぶつ病院家庭犬しつけインストラクター 保久留美子さん 他5～6分で読める絵本1冊持参 申8/21(日)10:00から電話か来館

地区館

市制百年記念地区館巡回展「あの頃の旭川 なつかし映画グッズ展」

内図書館所蔵の映画チラシ等を紹介し、昭和・平成期の世相を振り返る 日末広図書館=9/1(木)～21(水)、永山図書館=10/1(土)～23(日)、東光図書館=11/1(火)～23(水)、神楽図書館=12/1(木)～21(水) 他日程は各館の都合により変更の場合あり

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から科学館または来館



たいけんラボ「やってみようししゅうマシン」

日9/3(土)・17(土)13:30から、15:30から 対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定各3人(抽選) 料250円 申8/25(木)まで

地学体験学習「旭川層の観察」

内石狩川河川敷で上川盆地の地層「旭川層」を観察 日9/4(日)10:00～12:00 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定15人(抽選) 料200円 他秋月橋下流右岸駐車場集合 申8/21(日)～27(土)

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

佐藤 晃「Surface-表層-」

この作品は、見る時間によってくぼみにできる影の形が変わる。作者は「制作中に感じた、川のせせらぎや風などの自然の動きを取り込みたかった」と語る

平成28年制作・白花崗岩製・高さ230cm・忠別橋公園に設置



図書館

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

中央

旭川市制100年記念企画展示「パンフレットの中の旭川」

内当館で所蔵する旭川に関するパンフレット資料等で、まちの世相と移り変わりを紹介 日9/29(木)まで

アフタヌーンシネマ「果てしなき欲望」

内欲望に狂う人間たちの姿を描いたサスペンスコメディ 日8/28(日)15:00～17:00 定30人 申8/15(月)から電話か来館

ミニギャラリー 中央図書館あさひ書道サークル作品展

内同館で活動する同サークルの作品を展示・紹介 日9/1(木)～29(木)

絵本サークル「赤いてぶくろ」による大人のための絵本読み語り

日9/1(木)11:00～12:00 定30人 申8/16(火)から電話か来館



おはなしの森 秋の大人が楽しむおはなし会

日9/8(木)11:00～12:00 定30人 講旭川おはなしの会 申8/15(月)から電話か来館

講演会「秋野菜・鳥獣害防止のコツとウラワザ」

日9/11(日)13:30～15:00 定30人 講農文協北海道支部 斎藤龍司さん 申8/16(火)から電話か来館

おはなしの講座(全3回)

内「おはなし」の基礎を学び、図書館行事などでの実践を担う語り手を養成 日9月～11月の毎月第2水曜日10:00～11:30 対講座の全日程に参加でき、受講後に「おはなし」の語り手として活動する意欲のある方 定15人 申8/16(火)から電話か来館

公民館講座カレンダー

※各公民館の電話番号は21ページに掲載

会場	日	講座名	内容・時間など
新旭川	9/1(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 ☎8/31(水)までに同館
	9/26(月)~28(水)	パソコン講座 「Wordの活用術 ~書類づくり」(全3回)	☎Wordを使ってチラシなどの書類作成 ☎10:00~12:00 ☎Wordを活用しており、パソコンを持参できる方 ☎15人 ☎テキスト代500円 ☎8/22(月)~9/21(水)に同館
神楽	9/2(金)~28(水)	サークル体験	☎☎①ヨガ=9/2(金)13:00~15:00 ②ストレッチ&エアロビ=9/8(木)10:00~11:15 ③民謡=9/8(木)13:00~15:00 ④吟声の集い=9/8(木)13:00~17:00 ⑤健康ダンス=9/12(月)13:00~15:00 ⑥合唱=9/16(金)10:00~12:00 ⑦ギター弾き語りの会=9/20(火)18:30~20:00 ⑧ピラティス=9/24(土)10:00~11:20 ⑨ストレス・フリー=9/28(水)19:30~20:30 ☎②大人の女性 ⑧大人 ☎8/22(月)から同館
東光	9/7(水)	市民講座③ 女性のための 健康づくり栄養講座	☎老化を防ぐためのポイントと不足しがちな栄養素を学ぶ ☎10:00~12:00 ☎女性 ☎15人 ☎明治安田生命保険相互会社旭川支社 ☎8/22(月)から同館
愛宕	9/7(水)~9(金)	Word初心者講座 (全3回)	☎基本的な文書の作り方を学ぶ ☎10:00~12:00 ☎10人 ☎8/22(月)から同館
	9/14(水)	市民健康講座 「ピラティス体験」	☎呼吸法を活用し、体幹の深層筋を穏やかに鍛える ☎13:00~15:00 ☎20人 ☎8/22(月)から同館
末広	9/8(木)	認知症予防に役立つ 関わり方講座	☎認知症予防に向けた講話や意見交換 ☎10:00~12:00 ☎15人 ☎8/22(月)から同館
東旭川	9/8(木)	旭山自然散策と 八十八ヶ所地蔵めぐり	☎旭山自然散策と四国からの入植者が建立した旭山の八十八ヶ所の地蔵を巡る ☎10:00~12:00 ☎大人 ☎15人 ☎旭山寺集合 ☎8/22(月)から同館
	9/15(木)	東旭川 日帰りバスツアー	☎東旭川地区の名所・旧跡を巡る ☎9:30~12:45 ☎大人 ☎15人 料500円 ☎8/22(月)から同館
北星	9/8(木)	Let's ノルディック ウォーキング	☎ノルディックウォーキングの基本を学び、周辺を歩く ☎10:00~12:00 ☎10人 ☎日本ノルディックフィットネス協会 加藤英二さん ☎8/22(月)から同館
	9/29~10/27 毎週木曜日	北のほし☆ボランティ ア養成講座「はじめて 編」(全5回)	☎ボランティアの基本について学ぶ ☎10:00~11:30 ☎ボランティア活 動をしたことがない方 ☎30人 ☎9/22(木)までに旭川市社会福祉協議会 地 域まるごと支援員☎23・0742、☎23・0746
神居	9/9(金)	神居古潭ストーンサー クル遺跡見学講座	☎遺跡見学を通して地史の魅力を学ぶ ☎13:30~16:00 ☎20人 ☎8/22(月)から同館
	9/15(木)	高齢者いどばたサロン	☎頭と体の体操と仲間づくり ☎13:30~15:00 ☎飲み物等持参
シニア	9/10(土)	三浦綾子の文学と 原風景と生涯	☎13:00~15:00 ☎30人 ☎三浦綾子記念文学館学芸員 長友あゆみさん ☎8/23(火)からの10:00~16:00に同大学
	9/22(木)	感染症の予防と お口の健康	☎13:00~15:00 ☎20人 ☎ヤクルト北海道広報課栄養士 小野寺 恵 さん ☎8/23(火)からの10:00~16:00に同大学
永山	9/10(土)	ボッチャ体験会	☎障害の有無に関係なく、子供から大人まで、誰もが楽しめるボッチャ体験会 ☎13:30~16:00 ☎上靴持参
	9/14(水)	市民講座「公開講座」 生誕100年 三浦綾子の文学と生涯	☎10:00~12:00 ☎大人 ☎8人 ☎三浦綾子記念文学館学芸員 長友あゆみさん ☎8/22(月)から同館
	10/4(火)	整理収納講座	☎片付けの基本と3つのステップを楽しく学ぶ ☎10:00~11:30 ☎大人 ☎12人 ☎整理収納アドバイザー 井下佳子さん ☎筆記用具持参 ☎9/6(火)から同館
	10/14(金)	ハンドマッサージ講座	☎ハンドマッサージの仕組みと方法、簡単なセルフケアを学ぶ ☎10:00~12:00 ☎大人 ☎15人 料500円 ☎若石足もみ処中村屋 中村利雅さん ☎9/13(火)から同館
中央	9/13(火)~16(金)	IT講座in中央 4日間連続講座	☎Excelで作った住所録を封筒に印刷する方法を学ぶ ☎10:00~12:00 ☎15人 料2,000円 ☎9/2(金)までに同館
	9/28(水)	睡眠満足度アップ講座	☎寝具選びのポイント、より良い睡眠環境の整え方ほか ☎14:00~15:00 ☎15人 ☎8/22(月)から同館
江丹別	10/1(土)	新そばを楽しもう	☎収穫したてのそば粉を使って、そば打ちを学ぶ ☎10:00から ☎大人 ☎10人 料1,500円 ☎8/25(木)~9/16(金)に同館