

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
10/3(月) 4(火)	9:00~10:00	神楽岡地区センター (神楽岡12の2)
10/6(木)★	9:00~11:00	
10/4(火) 7(金)	9:00~10:00	緑が丘住民センター (緑が丘3の3)
10/11(火)★	9:00~11:00	
10/7(金)	8:30~10:00	東光千代田二町内会館 (東光8の6)
10/11(火)	9:00~10:00	西御料地会館(西御料1の2)
10/13(木)	9:00~10:00	東明中学校(東光16の7)
10/14(金)	8:30~10:00	南新栄町内会館(東光4の7)
10/16(日)★	7:00~11:00	第二庁舎
10/17(月) 19(水) 20(木)	9:00~10:00	第一東光団地集会所 (東光10の3)
10/19(水)	9:00~10:00	東地区体育センター(豊岡2の5)
10/20(木)	9:00~10:00	新旭川地区センター(東6の4)
10/21(金)	9:00~10:00	
10/31(月)★	9:00~11:00	神居住民センター(神居2の17)
10/31(月)	9:00~10:00	新旭川公民館(東3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
 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

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

- 10/6(木)=神楽岡地区センター(神楽岡12の2)
- 10/11(火)=緑が丘住民センター(緑が丘3の3)
- 10/16(日)=第二庁舎
- 10/31(月)=神居住民センター(神居2の17)

協会けんぽ等の他保険の家族(被扶養者)も利用可
 実施日の1週間前までに旭川がん検診センター 53・7111
 国民健康保険課 25・9841、後期高齢者医療健診は 25・8536

がん予防学級

専門医の講話、がん経験者の体験談 10/6(木)13:30~15:40
 イオンホール(宮下通7 イオンモール旭川駅前4階) 9/30(金)までに旭川がん検診センター 53・7111、健康推進課 25・6315

心の健康に関する催し 健康推進課 25・6364

精神科医師による心の健康に関する相談(予約制)

9/28(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
 事前に保健師の個別相談あり

断酒会員による酒害相談(予約不要)

10/6(木)13:00~14:30 第二庁舎2階
 アルコール依存や飲酒に関してお困りの方とその家族

屋根雪下ろし助成券を交付

利用期間 助成券交付日~来年3/25(土)
 対象世帯 今年度の市・道民税が非課税で、次のいずれかに該当する世帯
 ●高齢者(70歳以上) ●母子・寡婦 ●聴覚障害、音声・言語・そしゃく機能障害を除く身体障害者(身体障害者手帳1~4級)
 ※市内に協力可能な親族がいる場合や、雪下ろしが必要となる期間中に入院等で不在の世帯等は対象外。

助成券額 15,000円(市の指定業者でのみ利用可)
 申請方法 長寿社会課(総合庁舎2階)で配布する申請書に記入し(各地区民生委員の押印と意見欄への記入も必要)、10/6(木)までに郵送(必着)または同課に持参
 ※10/7(金)以降も申請可。ただし、結果通知は12月下旬以降となります。

長寿社会課 25・6457

障害者スポーツミニフェスタ

障害者が気軽に楽しめるスポーツ(玉入れなど)をミニゲーム形式で開催 9/25(日)9:30から おびった(宮前1の3) 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 上靴持参。景品あり
 9/22(木)までに旭川障害者連絡協議会 31・2226

障害者水泳教室(全4回)

10月の毎週水曜日13:00~15:00
 おびった(宮前1の3) 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
 15人(抽選) 水着・水泳帽・タオル持参
 教室の運営ボランティア募集
 10人(抽選) いずれも9/30(金)までに旭川障害者連絡協議会 31・2226

健康

10/1から高齢者等インフルエンザ定期接種を開始

10/1(土)~来年1/31(火) 市内実施医療機関 対次のいずれかに該当する市民
 ●接種時点で65歳以上の方
 ●接種時点で60~64歳の心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障害等級1級相当の障害がある方 料1,510円(生活保護・市市民税非課税世帯の方は無料) 健康推進課 25・9848

市立旭川病院からのお知らせ

がん患者サロンひまわり「椅子に座って行うヨガ教室」
 10/12(水)13:30~14:00 がん患者とその家族 8人 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) 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)
 日曜日の乳がん検診「マンモグラフィ検査(視触診なし)」
 10/16(日)9:00~12:00 20人 問い合わせを※市のがん検診が対象外の方は、希望によりトモシンセス撮影の追加も可能です。
 市立旭川病院健診センター(金星町1 24・3181)

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



旭川市国民健康保険(国保)にご加入の35~74歳の方へ

特定健診は9月の受診がお勧めです

10月からインフルエンザのワクチン接種が始まり、医療機関の混雑が予想されますので、早めの受診がお勧めです。

●特定健診にはこんなメリットが!
 特定健診で分かる糖尿病などの生活習慣病は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクになります。生活習慣病を早期発見してコントロールすると、重症化を防ぐことができます
 ●受診率向上で保険料が引き下がる!
 旭川市の受診率は、市の目標や全国平均と比べて低く、皆さんの保険料の引き下げ財源を国から獲得できていません。各医療機関で、あと10人ずつ受診する方が増えると、市の目標を達成できます。通院中の方も健診対象になりますので、ぜひ受診してください



【詳細】国民健康保険課 25・9841

高齢者・重度身体障害者住宅前道路除雪制度

下の表に該当する世帯で、市道に面する住宅に住んでおり自力での除雪が困難な方を対象に、道路除雪でかき分けられる雪を、なるべく残さないよう配慮する制度です(宅地内の雪や歩道や路肩に積もった雪、除雪作業後の残雪は対象外)。申請期限を過ぎると受け付けできません。必ず期限までに申請してください。

なお、審査の結果、面している市道(幹線道路等)によっては対象外となる場合もあります。
 ※市では、道路除雪事業者に代わって町内会など地域の方が、間口除雪を行う取組みを進めています。

対象世帯※1	申請書の提出先	申請方法
高齢者(80歳以上または70~79歳で要支援1以上)のみ 高齢者と病弱者 高齢者と中学生以下の子供 高齢者と重度身体障害者※2(身体障害者手帳1・2級) 重度身体障害者のみ 重度身体障害者と病弱者 重度身体障害者と中学生以下の子供	長寿社会課(総合庁舎2階 25・6457) 障害福祉課(第二庁舎2階 25・6476)	各課で配布する申請書に記入し10/6(木)までに郵送、または印鑑を持参して各課 ※特別な事情により上記期限に間に合わない場合は、ご相談を

※1=親族・近隣などの協力により除雪可能な世帯や、間借り・アパートに居住する世帯、除雪が必要となる期間中に入院等で不在の世帯等は対象外。
 ※2=聴覚障害、音声・言語・そしゃく機能障害を除く。

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
 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



- 特定健診の検査項目
 身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師による診察(基準に該当する方のみ心電図検査・眼底検査・貧血検査)
- 検査費用 8,000円相当の検査が500円(前年度市民税非課税世帯は無料)
- 受診の流れ
 ①受診したい医療機関に電話予約する
 ②受診券と保険証を持って、医療機関へ行く
- 受診可能な医療機関
 市内約120か所の医療機関。受診券に同封の一覧、市で確認を



福祉・保険

9/16~30は介護保険料「普通徴収」の方の第3期の納期です

特別な事情で介護保険料を納められない方は、保険料の減額や支払い猶予の制度があります。
 介護保険課 25・5356

介護予防教室(10月・11月開始)のご案内

介護予防教室は、65歳以上の市民ならどなたでも無料で参加できます。各会場の開催期間や定員などの詳細は、本誌4月号または市をご覧ください。
 長寿社会課 25・5273

高齢者向けスマホ教室

スマートフォンの電源の入れ方からアプリの使い方などを学べる他、マイナンバーカードの申請も受け付けます。

開催日	開催場所・申込先
9/28(水)	北部老人福祉センター(春光2の7 54・5125)
10/11(火)	いきいきセンター新旭川(新富1の2 27・2287)
10/13(木)	いきいきセンター永山(永山3の19 47・6060)
10/20(木)	東部老人福祉センター(東旭川南1の6 36・2287)

※時間はいずれも10:30~12:30

おおむね65歳以上の方 各8人 9/20(火)からの10:00~16:00に、開催場所へ電話(施設休館日を除く)
 長寿社会課 25・6457

井上靖記念館 春光5の7番51・1188

日曜午後に朗読を聞く

井上靖作の短編小説『海野能登守自刃』の朗読
 9/25(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

特別展 井上靖と萩原朔太郎

萩原朔太郎没後80年にちなみ開催する「萩原朔太郎大全2022」に協同して開催
 10/1(土)～来年1/9(月) 料同館観覧料

企画展「井上靖 人と文学13 柔道」

柔道に明け暮れた学生時代を描いた『北の海』の紹介とともに、柔道との関わりを展示
 10/1(土)～来年1/29(日) 料同館観覧料

文学講演会

孔子と『論語』のテーマで講演
 10/8(土)13:30～15:00 定25人 講旭川工業高等専門学校嘱託教授 石本裕之さん 申電話で同館

その他

**あさひかわオープンカレッジ
「理論言語学ってどんな学問？」**

9/23(金)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)
 講旭川医科大学医学部准教授 戸塚 将さん
 申旭川ウェルビーイング・コンソーシアム 26・0338

**かでの講座(録画視聴)
「元日本代表からみたアスリートの養成」**

10/8(土)13:30～15:30 所シニア大学(1の8
 フィール旭川7階) 講北翔大学陸上競技部監督 北風沙
 織さん 申北海道生涯学習協会 011・281・6661

**公民館
講座カレンダー**

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

会場	日	講座名	内容・時間など
東光	9/20(火)、 10/18(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 日13:00～15:00 対東光地域に居住の方
	10/5(水)	市民講座④ 高齢者の ための交通安全教室	日10:00～12:00 定15人 申9/20(火)から同館
神楽	10/1(土) ・2(日)	神楽市民交流センター まつり	同館のサークルによる作品展示、音楽発表、芸能発表、フォークダンス発表、サークル体験など 日10/1は9:00～17:00、10/2は9:00～15:00 他各発表の日時等は問い合わせを
	10/5(水) ～30(日)	サークル体験	対日①韓国語=10/5(水)午前 ②ヨガ=10/5(水)午前 ③手打ちそば=10/12(水)夜間 ④着付け=10/13(木)午後 ⑤サケの会=10/23(日)午前 ⑥自然体験(サケクッキング)=10/30(日)午前～午後 対①大人 ④大人女性 料③1,500円 ⑤300円 ⑥500円 申9/20(火)から同館

※20ページに続く

神楽 ハロウィンパーティ

拓殖大学北海道短期大学の山田ゼミナールによる子供向けイベント(ジャグリング、宝探しほか)
 10/2(日)10:00～10:40 所木楽輪(神楽3の6) 対幼児～小学生(保護者同伴可) 定30人
 申9/15(木)10:00から電話か来館

**絵本サークル「まほうのて」による
大人のための絵本読み語り**

10/19(水)11:00～12:00 定10人
 申9/15(木)から電話か来館



永山 あきのおはなし会

旭川おはなしの会による素語りほか
 10/2(日)10:30～11:30 定10人程度

彫刻美術館 春光5の7番46・6277

**中原悌二郎賞創設50周年記念講演会
「まちづくりと中原悌二郎賞」**

10/8(土)15:00～17:00 所大雪クリスタルホール(神楽3の7) 定60人 講東京造形大学教授 藤井 匡さん、本郷新記念札幌彫刻美術館館長 吉崎元章さん、彫刻家 寺田 榮さん 申9/29(木)までに同館

旭川文学資料館 常磐公園内常磐館 22・3334

**資料展「21世紀文学 旭川の文学者たち 1」
関連ダイジェスト展示**

現在活躍している旭川ゆかりの文学者12人の写真・プロフィールなどを展示 日9/30(金)まで 所旭川市情報コーナー(6の14 メガセンタートライアル旭川店1階)

企画展「龍馬と北の大地」

旭川に居住していた坂本龍馬の甥の坂本直寛等の足跡から、龍馬と北海道の関係を紹介 日10/15(土)まで

キッズ電子工作「電子サイコロ」

10/8(土)9:30～12:30、13:30～16:30
 対小学4年生～中学生
 定各8人(抽選) 料1,200円 申9/29(木)まで

**プラネタリウム特別番組
「目と耳の惑星旅行」**

10/8(土)18:00～19:00
 定170人 料プラネタリウム観覧料



工作. きほんの「き」・接合編part 1

接着材の歴史を学びながら、洗濯板作り
 10/9(日)10:00～12:00、14:00～16:00
 対小学3年生以上(小学3～4年生は保護者同伴)
 定各8人(抽選) 料300円 申9/23(金)まで

アクリルランプをつくろう

イルミネーションの工作 日10/9(日)10:00～12:00
 対小学4年生以上 定5人(抽選) 料500円
 申9/29(木)まで

パソコン基礎講座「写真画像編集編」

画像編集や情報管理スキルを学ぶ
 10/10(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9/30(金)まで(往復はがき可)



サケ遡上見学会

忠別川に回帰したシロザケの観察 日10/23(日)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100円 申10/2(日)～16(日)

市民木工教室(全2回)

木の鞆の製作 日11/5(土)・6(日)10:00～16:00
 対高校生以上 定8人(抽選) 料4,000円
 申10/14(金)まで(往復はがき可)

図書館

◆中央=常磐公園 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「ビリーブ」

男女平等を掲げ裁判に挑んだルース・ギンズバーグを描く 日9/25(日)15:00～17:00 定30人
 申9/15(木)から電話か来館

**ミニギャラリー
上川のアウトサイダーアート展**

正規の美術教育を受けていない知的障害者等の作品を展示 日10/1(土)～11/29(火)

**絵本サークル「まほうのて」による
大人のための絵本読み語り**

10/13(水)11:00～12:00 定30人
 申9/15(木)から電話か来館



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 49 山内壮夫「浮游」
 作品は両神橋の中央分離帯付近に設置されており、市街地から神居方面へ渡る途中に見ると、空に浮かんでいるように見える
 昭和27年制作・ブロンズ製・幅2m・両神橋に設置

博物館 神楽3の7番69・2004

申込みは、受付開始日の9:00から電話で受け。小学3年生以下は保護者同伴



アイヌ語地名ツアー

旭川に残るアイヌ語由来の地名を巡る
 10/9(日)9:30～12:00、14:00～16:30
 対小学生以上 定各10人 料50円 申9/21(水)から

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から科学館または来館で受け



たいけんラボ「やってみようレーザー加工機」

自分で絵を描いてコースター作り
 日・10/1(土)10:30から、13:30から、15:30から
 ・10/22(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100円 申9/25(日)まで



ちょっと大人の科学実験

ウイスキー(IPA添加済)を蒸留して消毒液を取り出す
 日10/1(土)14:00～15:00 対中学生以上
 定10人(抽選) 料300円 申9/15(木)～21(水)

地学体験学習

ビスマスの結晶作りと蛍光鉱物の観察 日10/6(木)18:30～20:00
 対小学生以上(小学生は保護者同伴)
 定10人(抽選) 料300円 申9/21(水)～27(火)

天体を見る会

日・土星・木星・海王星・天王星の観測=①10/15(土)②10/29(土) いずれも19:00～20:30 ●皆既月食の観測=③11/8(火)18:30～20:30 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①9/14(水)～10/5(水)、②9/28(水)～10/19(水)、③10/8(土)～29(土)

公民館講座カレンダー

※各公民館の電話番号は19ページに掲載

会場	日	講座名	内容・時間など
中央	10/4(火)~7(金)	IT講座 ^{イン} in中央 4日間連続講座	☑ Excelのセル操作や簡単な計算式を使って、簡単な家計簿を作る ☎ 10:00~12:00 定15人 料2,000円 申9/28(水)までに同館
	10/11(火)	高齢者交通安全教室	☑ 冬型事故の特徴と安全な交通マナーに関する講話 ☎ 14:00~15:30 定15人 申10/5(水)までに同館
	10/12~ 来年2/8	終活セミナー in中央公民館	☑ 老後の人生設計や終活に関する講話 ☎ 毎月第2・4水曜日の14:00~15:30 定24人 申10/5(水)までに中央地域包括支援センター ☎ 23・6022
	10/21(金)	中央公民館 地域フォーラム	☑ 同館の事業や地域の課題についての意見交換ほか ☎ 13:30~15:00 申10/19(水)までに同館
北星	10/4(火)・ 18(火)	男の料理教室(全2回)	☑ 料理の基礎を学ぶ ☎ 10:00~13:00 料理初心者男性 定15人 料2,000円 関家庭料理教室主宰 黒田葉子さん 申9/20(火)から同館
東鷹栖	10/4(火)~ 15(土)	サークル体験・見学会	☑ 健康体操=10/4(火)午後・10/5(水)午前、太極拳=10/7(金)午前、 フラワーアレンジメント=10/15(土)午前・午後 申9/21(水)から同館
神居	10/4(火)・ 5(水)	神居百寿大学文化祭	☑ 百寿大学学生の作品展示 ☎ 4日は12:00~14:00、5日は10:00~14:00
	10/13(木)	市民講座 「落語を楽しもう」	☑ 地元の落語家による寄席 ☎ 13:00~15:00 定40人 関旭笑長屋 申9/20(火)から同館
永山	10/5(水)~ 27(木)	公民館サークル 体験・見学会	☑ ①健康ダンス=10/5(水)午後 ②婦人卓球=10/7(金)午前 ③太極拳=10/7(金)午前 ④社交ダンス=10/7(金)夜間 ⑤合唱=10/8(土)午前 ⑥よさこい踊り=10/8(土)夜間 ⑦スポーツ吹矢=10/9(日)午後 ⑧陶芸=10/11(火)午後 ⑨琴=10/11(火)午後 ⑩ミニテニス=10/11(火)午後 ⑪パソコン=10/12(水)午前 ⑫中国語=10/12(水)夜間 ⑬パソコン=10/13(木)午前 ⑭ミニバレー=10/13(木)午後 ⑮合唱=10/14(金)午後 ⑯大正琴=10/18(火)午前 ⑰ヨガ=10/19(水)午前 ⑱手話=10/21(金)夜間 ⑲コグニサイズ=10/24(月)午前 ⑳骨盤ヨガ=10/25(火)夜間 ㉑水彩画=10/27(木)午前 ☎ 詳細は問い合わせを 申9/20(火)から同館
	10/12(水)	市民講座「公開講座」	☑ TAKE7のバンド演奏による音楽鑑賞 ☎ 10:00~12:00 関大人 定5人 申9/27(火)から同館
	10/13(木)~ 11/10(木)	水彩画作品展示	☑ 永彩サークルによる作品展示 ☎ 9:00~17:00
新旭川	10/6(木)	楽しく身体を動かそう	☎ 10:00~11:00 定10人 関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 申10/5(水)までに同館
	10/7(金)・ 14(金)	女性のための健康づくり「栄養～野菜のチカラ」(全2回)	☑ 老化防止や栄養素を補うポイントなどを紹介 ☎ 13:30~14:30 関女性 定12人 関明治安田生命保険相互会社旭川支社 ☎ 血管年齢測定などの体験会も開催 申10/5(水)までに同館
	10/24(月)~ 26(水)	初心者のためのスマホ講座(全3回)	☎ 10:00~12:00 関スマートフォンをお持ちの方 定15人 料500円 他筆記用具・スマートフォン持参 申9/20(火)~10/17(月)に同館
シニア	10/15(土)	ミスターゼロのトーク &マジックショー	☎ 13:00~15:00 定30人 関ミスターゼロ 山本秀勝さん 申9/20(火)からの10:00~16:00に同大学(土・日曜日、祝日除く)
	10/29(土)	思いやりを伝える マナー講座	☎ 13:00~15:00 定30人 関旭川市まごころ接遇アドバイザー 素野香織さん 申9/20(火)からの10:00~16:00に同大学(土・日曜日、祝日除く)
末広	10/17(月)・ 24(月)	ハンドマッサージ講座(全2回)	☑ ハンドマッサージの仕組みを学ぶ ☎ 18:30~20:30 関大人 定15人 料500円 申9/20(火)~10/7(金)に同館
	10/31(月)・ 11/7(月)	足もみ健康講座(全2回)	☑ 足もみの仕組みを学ぶ ☎ 18:30~20:30 関大人 定10人 料1,000円 申9/20(火)~10/21(金)に同館
西神楽	10/26(水)	かぼちゃdeスイーツ (クリームタルトと白玉団子)	☎ 10:00~12:00 定8人 料1,000円 ☎ エプロン・頭巾またはスカーフ持参 申10/3(月)~14(金)に同館

