

### J R石北線で行く！子ども体験学習ツアー

石北線と路線バスに乗って、上川町の「大雪かみかわヌクモ」へ出掛け、子供向けデジタルプログラム「あそび！天才プログラミング」を体験  
 日 11/5(土)・12(土) 8:50~15:30  
 集合場所 旭川駅東改札口前  
 小学生と保護者 定 各10組 (申込み多数の場合は抽選)  
 食事は各自用意 申 10/23(日)までに市で受付け  
 都市計画課 25・9851



### オンライン子育て相談会&ミニ講座

日 ①子育てハッピーアドバイス～自己肯定感を育む子育ての大切さ=10/24(月)  
 ②1歳までの育児、赤ちゃんとのかわり方=11/8(火) いずれも10:00~11:00  
 定 各20人 ①子育てハッピーナビ代表 吉田育子さん  
 ②助産院あゆる助産師 北田恵美さん  
 他「Zoom」による開催  
 申 ①10/21(金)、②11/7(月)正午までに市で受付け  
 おやこ応援課 26・2395



※各公民館の電話番号は22ページに掲載

### 公民館 講座カレンダー 子供版

会場	日	講座名	内容・時間など
神楽	10/25(火)	親子でクッキング!	おしゃれいなりとあめせんべい作り 日 10:00~12:00 2歳児以上と保護者 定 8組 料 400円 申 10/21(金)までに同館
東鷹栖	11/10(木)	子育てサロンぼかぼか	人形劇 日 10:00~12:00 乳幼児と保護者、妊婦
春光台	11/11(金)	あつまれ～出張ひろば in 春光台	カレンダー作り 日 10:00~12:00 乳幼児と保護者 定 10組 申 10/24(月)から同館
東旭川	11/12(土)	おはなし会	絵本の読み聞かせ 日 11:00~11:30 幼児～小学生と保護者
新旭川	11/18(金)	楽しく親子ヨガ	日 10:00~12:00 2歳児以下と保護者 定 12組 講師 佐藤留美さん 他 ヨガマットかバスタオル、飲み物持参。 動きやすい服装で 申 11/15(火)までに同館
永山	11/19(土)	子育てサロン	バルーン遊び 日 10:00~12:00 乳幼児と保護者、妊婦 定 12組 申 10/25(火)から同館

### 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

**ぴよんぴよん** 旭神町 2332

子育て講座「編み物講座～初級編」  
 日 11/18(金) 10:00~11:30 1~5歳児と保護者  
 定 10組 申 11/4(金) 9:00から

**ねむのき** 宮下通14 8271・8899

子育て講座  
 旭川理容美容専門学校の先生による乳幼児のヘアカット指導  
 日 11/25(金) 10:30~11:30 乳幼児と保護者  
 定 10組 申 11/4(金)からの10:00~15:30にねむのきにて。電話受付不可

**ぱれっと** 神楽3の6 63・6201

子育て講座「親子でリトミックを楽しもう」  
 日 11/21(月) 10:30~11:30 1~3歳児と保護者  
 定 10組 申 11/7(月)から

**ちゅうりっぷ** 北門町8 52・0765

育児講座「異年齢児のママ交流」  
 日 11/10(木) 10:00~11:30 乳幼児と保護者  
 定 10組 他 託児あり 申 10/24(月)から

**こまどりつ～ながれ** 末広2の13 070・5049・4523

子育て講座「イヤイヤ時期に負けないぞ」  
 日 11/10(木) 10:00~11:30 乳幼児の保護者 定 10人  
 講師 末広こまどりつ子ども園 佐々木先生 他 託児あり  
 申 10/20(木)からの火～木曜日の13:00~15:30

**おひさま** 春光2の8 51・0637

パパ講座「製作あそび」  
 日 11/19(土) 10:00~11:00  
 1歳児以上と男性保護者 定 5組 申 随時

**ほっとほたる** 永山町5 46・4749

ぽんぽんクラブ講座(全4回)  
 参加者同士の交流、育児相談、手作りおもちゃ作り  
 日 11/2(水)・16(水)・12/7(水)・21(水) 10:00~11:30  
 0歳児と保護者 定 8組  
 申 10/20(木)からの14:00~16:00

**こもれび** もりもりパーク内 56・0763

赤ちゃん講座「ベビーマッサージ(あし)」  
 日 11/15(火)・16(水) 11:00~11:30  
 0~1歳児と保護者 定 各10組 申 随時

**によぎによぎ** 豊岡3の3 38・6816

子育て講座「人形劇(親子観劇)人形劇回えりっこ」  
 日 11/18(金) 10:00~11:30 1歳6か月児以上と保護者  
 定 12組 申 11/4(金) 9:00から

**いずみ** 神居9の4 62・8986

マタニティ散歩「助産師ゆうこ先生とお散歩」  
 日 11/29(火) 10:00~11:30 妊婦 定 5組  
 雨天時はマタニティ・ヨガを予定  
 申 10/21(金) 10:00から来所

子どもからの相談電話  
 子どもホットライン(無料)

0120・528506  
 平日午前8時45分~午後5時15分  
 (月・木曜日は午後8時まで)

子どもとお出掛け  
 支援サイト



● 子供に関する相談  
 …… 26・5503

● 発達・発育に関する相談  
 就学児… 26・5501  
 未就学児 26・2395

● 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

### 催し

#### 特認校(富沢小) 令和5年度入学説明会

特認校とは、片道60分以内で通学できる等の条件を満たしていれば、通学区域外からの入学も受け入れる、市教育委員会が定めた学校です。恵まれた自然環境と少人数指導の特色を生かしながら、どの子にもやる気と自信を育むことを目標としています。

入学に関する説明、授業参観ほか  
 日 10/28(金) 13:00~15:00

※神居6の10バス停から約2.8km。  
 他 新入学児童の募集定員は1年生が8人。2~6年生が若干名。問い合わせ、面談の受付は随時。詳細は同校に掲載  
 富沢小学校(神居町富沢 62・6207)



#### U-16旭川プログラミングコンテスト

各部門(競技・作品)でコンテストを行います。  
 日 11/3(木) 9:30~17:00  
 所 イオンホール(宮下通7 イオンモール旭川駅前4階)  
 対 市内や近郊の小学~高校に在籍している16歳以下の学生  
 他 コンテストの様子は「コクゲキ」(3の8 ICTパーク3階)またはオンライン配信で視聴可  
 申 同コンテストで受付け  
 詳 U-16旭川プログラミングコンテスト実行委員会(旭川工業高等専門学校内 info@procon-asahikawa.org)

#### 子どもマット運動教室「基礎から後ろ回りまで」

日 11/5(土)・12(土)・19(土)のいずれか1日 9:30~10:30  
 対 年中園児以上の未就学児 定 各15人 料 200円 所 申 10/20(木)から忠和公園体育館(神居町忠和 69・2345)

#### 離乳食教室「講話、調理の実演、試食」

日 対 ● 前期 11/10(木) = 4~7か月児の保護者 ● 後期 11/29(火) = 8か月~1歳児の保護者 いずれも13:30~14:30  
 所 調理実習室(第二庁舎6階) 定 各18人  
 料 100円 申 保健指導課 23・7816

#### 親子でベビースイミング教室

初めてのことに親子でチャレンジしませんか? ママ・パパの運動不足解消にも最適です。  
 他 料金や他の教室の日程等については、お問い合わせを  
 所 近文市民ふれあいセンター(近文町15 55・3200)

# 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や  
 妊娠・出産に関する情報です

### 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~未就学児 詳細は問い合わせを。中止・延期情報は市に掲載  
 おやこ応援課 26・2395



### もりもりパーク 1の8 フィール旭川6階 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



### ASOBI~BA 宮下通14 25・3211

#### ASOBI~BA高校生写真展2022

高校生による写真展  
 日 11/1(火)~30(水) 9:00~21:00

その他のイベントはに掲載



### カムイの杜公園 神居町富沢 63・4045

#### 体験学習教室 「天然素材を使ったクリスマスリース教室」

日 11/20(日) 9:30~11:30 小学生と保護者  
 定 10組 料 1組300円 申 10/21(金)から電話か来園

#### おもしろ工作・実験タイム

日 11月の土・日曜日、祝日の9:30~11:00、12:30~14:00(変更の場合あり。詳細は同園に掲載) 幼児と保護者、小学生



### 児童センター

◆ 東光 = 東光5の2 32・1473 ◆ 北門 = 北門町8 52・0765  
 ◆ 春光 = 春光1の7 53・7992 ◆ 永山 = 永山3の19 47・8008  
 ◆ 神居 = 神居5の12 69・2225 ◆ 神楽 = 神楽3の6 63・6201

#### チャレンジデー「けん玉・なわとび検定」

日 11/5(土) 10:00~11:30  
 対 小学生以上(縄跳びは幼児も可)



#### み～んな赤ちゃん

赤ちゃん絵本の紹介、絵本を通しての触れ合い遊びほか  
 日 11/18(金) 13:30~14:15  
 対 0歳児と保護者 定 8組 申 11/4(金)から

### 講演会「これからのストレスマネジメント ～自分の心とうまく付き合う」

日 11/13(日)14:00～16:00 所 おびった(宮前1の3)  
 定 ①来場=35人 ②Zoom=500人  
 講 北星学園大学助教 高橋あすみさん、  
 淑徳大学助教 氏原将奈さん  
 申 10/31(月)までに①健康推進課 25・6364、  
 ②右の申込フォームまたは市 2 で受け



### 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

日 所 ①11/1(火)=新旭川地区センター(東6の4)  
 ②11/22(火)・24(木)・25(金)=J A 東旭川(東旭川南1の5)  
 ③11/24(木)=永山住民センター(永山7の4)  
 ④11/25(金)・28(月)=東部住民センター(東光5の2)  
 ⑤11/28(月)=J A 東神楽西神楽支店(西神楽南1の2)  
 ⑥11/30(水)=イオンモール旭川西(緑町23)  
 他 協会けんぽ等の他保険の家族(被扶養者)も利用可  
 申 各実施日の1週間前までに①③④⑥  
 旭川がん検診センター 53・7111、  
 ②⑤旭川厚生病院健康推進課 33・7171  
 詳 国民健康保険課 25・9841、  
 後期高齢者医療健診は 25・8536



### 胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
11/1(火)★	9:00～11:00	新旭川地区センター(東6の4)
11/2(水)	9:00～10:00	千代ヶ岡会館 (西神楽2線24号)
11/10(木)	9:00～10:00	西神楽農業構造改善センター (西神楽南2の3)
11/14(月)	9:00～10:00	旭正忠別総合会館 (東旭川町旭正)
11/18(金)	9:00～10:00	
11/25(金)★	9:00～11:00	東部住民センター(東光5の2)
28(月)★		
11/24(木)★	9:00～11:00	永山住民センター(永山7の4)
11/29(火)	9:00～10:00	高野会館(神楽7の11)
11/30(水)★	9:00～11:00	イオンモール旭川西(緑町23)

★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。  
 詳 健康推進課 25・6315

## 健康

### 市立旭川病院からのお知らせ

#### 糖尿病について考える会によるポスター展示 「糖尿病のまめ知識」

日 11/4(金)～18(金)  
 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

日 椅子に座って行うヨガ教室  
 11/9(水)13:30～14:00 他 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)

#### 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)

日 10/26(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  
 他 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)

日 11/7(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  
 他 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)

日 11/10(木)13:00～14:30  
 所 第二庁舎2階  
 対 アルコール依存や飲酒に関してお困りの方とその家族

#### 旭川自死遺族わかちあいの会

日 11/14(月)13:30～15:00 所 第二庁舎3階  
 対 自死遺族の方  
 他 事前に保健師の個別相談あり



#### 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 携帯電話からは  
 ☎ 0120・20・8699 📞 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



#### 倒産・解雇・雇い止めで離職した方の 国民健康保険料等の軽減

次のいずれにも該当する方は届出により、離職日の翌日の属する月からその翌年度末まで、国保料等が軽減されます。  
 ● 離職時において65歳未満  
 ● 雇用保険受給資格者証の離職理由が「11・12・21・22・23・31・32・33」のいずれかに該当(雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者)  
 持ち物 雇用保険受給資格者証  
 申 国民健康保険課(総合庁舎1階 25・6247)

#### 他の健康保険に加入・離脱をした場合、14日以内に国民健康保険の離脱・加入の届出を

国保への加入の届出が遅れると、事実の発生した月までさかのぼって国保に加入することになるため、保険料もさかのぼって納めることになります。また、他の健康保険に加入後、国保の離脱の届出をせずに国民健康保険証を使用して医療機関を受診すると、後日国保が負担した医療費を返還しなければなりません。  
 持ち物 ● 国保を離脱＝国民健康保険証、新たに加入した健康保険の資格取得証明書または保険証(全員分)、マイナンバーの確認ができる物 ● 国保に加入＝他の健康保険の資格喪失証明書、マイナンバーが確認できる物  
 ※いずれも届出にきた方の本人確認書類が必要。  
 届出先 市民課(総合庁舎1階)、各支所  
 詳 国民健康保険課 25・6247

#### 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
11/11(金)	いきいきセンター神楽(神楽4の8 61・0520)
11/16(水)	近文市民ふれあいセンター(近文町15 55・3200)
11/21(月)	北部老人福祉センター(春光2の7 54・5125)
12/8(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

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

#### 障害者水泳記録大会

日 11/6(日)10:30から 所 おびった(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 10人(抽選) 他 水着・水泳帽・タオル持参  
 申 10/28(金)までに旭川障害者連絡協議会 31・2226

# 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

## 福祉・保険

#### 10/17～31は介護保険料「普通徴収」 の方の第4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。  
 詳 介護保険課 25・5356



#### 介護保険料の減免と支払いの猶予

災害や失業、長期入院、その他特別な事情により保険料の納付が困難な場合は、保険料の減免や支払猶予の申請ができます。  
 申 介護保険課 25・5356

#### 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、または一部減額されて支払われている  
 ③ ①の理由により3日連続して仕事を休んだ場合で、4日目以降が令和2年1/1～今年12/31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(支給申請を受ける権利は、労務に服することができない日ごとに、その翌日から2年間)  
 詳 国民健康保険課 25・6247、後期高齢者医療制度は 25・8536

#### 失業等で生活が困難となったときの 国民健康保険料の一部負担金の徴収猶予・減免

対 次のいずれにも該当する世帯  
 ● 事業の休廃止、非自発的失業等で世帯主または被保険者の収入が著しく減少  
 ● 申請月の世帯の収入見込みが、生活保護基準の1,000分の1,155以下  
 ● 世帯主及び被保険者全員の預貯金総額が、生活保護基準額の3か月分以下  
 ● 同一の事由で、この制度を利用していない  
 ● 国保料の納付意思がある  
 減免等の期間 申請月の初日から最長3か月(1度のみ3か月延長あり)  
 詳 国民健康保険課 25・6247