

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

## 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番25・0297）  
午後10時～午前7時30分

旭川市医師会



## ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意を！

ノロウイルスに感染すると、おう吐や下痢などの症状が出ます。感染者のおう吐物や便から感染が広がりやすく、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。次のことに気をつけましょう。

- 石けんと流水で手を洗う。調理や食事の前、排せつ後は十分に行う
- 二枚貝などの食品は、中心部まで85℃以上で1分以上加熱する
- 汚物はビニール袋に密封して廃棄し、汚物が付いた物や場所は、塩素系漂白剤で消毒する

健康推進課 番25・9848

## 市立旭川病院からのお知らせ

### 道北がん診療連携拠点病院共同開催市民公開講座「AYA世代とがん」～予防、妊娠、体験者からのメッセージ（動画視聴）

内 ● 子宮頸癌2022～HPVワクチン時代の子宮頸癌医療現在と未来 ● がん治療前に行う妊孕性温存療法について ● がんと私 日 来年3/31(金)まで

視聴方法 旭川医科大学病院、旭川厚生病院、市立旭川病院

他 YouTubeによる動画配信

旭川医科大学病院 番69・3232、旭川厚生病院 番38・2201、市立旭川病院 番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 日 12/14(水)13:30～14:00 対 がん患者とその家族 定 8人 他 「Zoom」による開催 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 番24・3181、✉ gansodan@ach.hokkaido.jp

## 心の健康に関する催し

### 断酒会員による酒害相談（予約不要）

日 12/1(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 健康推進課 番25・6364

### 旭川自死遺族わかちあいの会

日 12/12(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 申 健康推進課 番25・6364

### 精神科医師による心の健康に関する相談（予約制）

日 12/21(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 申 健康推進課 番25・6364

## 福祉・保険

### 11/16～30は介護保険料「普通徴収」の方の第5期の納期です

普通徴収の方の保険料の納入は、口座振替が便利です。特別な事情で納められない方のために、保険料の減額や支払猶予の制度があります。

介護保険課 番25・5356

### 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・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。

困困保険料を全額免除＝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、次の全てに該当する方

- 令和4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、同3年に比べて3割以上減少する見込み
- 令和3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ない種類の所得の合計額について、令和3年の所得の合計額が400万円以下

他 収入等を証明する書類が必要

国民健康保険課 番25・6247、後期高齢者医療制度は 番25・8536、介護保険課 番25・5356

### いきいき健康教室「認知予防・転倒予防体操ほか」

日 11/25(金)13:30～15:00 対 60歳以上 定 20人 他 運動できる服装・運動靴、飲み物持参 所 申 いきいきセンター神楽（神楽4の8番61・0520）

### いきいき交流

#### 「バイオリンと仲間たちのコンサート」

内 バイオリンとチェロによる演奏を保育所児童と鑑賞 日 12/27(水)10:00～11:00 対 60歳以上 定 50人 所 申 12/16(金)までにいきいきセンター神楽（神楽4の8番61・0520）

## 健康

### 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 12/1(木)・2(金) 所 JAたいせつ本所（東鷹栖1の3） 申 実施日の1週間前までに旭川厚生病院健康推進課 番33・7171 国民健康保険課 番25・9841、後期高齢者医療健診は 番25・8536



### キッズ電子工作「クリスマスツリーのオルゴール」

日 12/17(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 1,000円  
 申 12/8(木)まで

### ちょっと大人の科学実験「燃焼と炎色反応の実験」

日 12/17(土)10:00~11:30 対 中学生以上  
 定 10人 (抽選) 料 500円 申 12/1(木)~7(水)

### こども科学博士「ビー玉の万華鏡」

内 ビー玉と鏡で何でも映す万華鏡作り  
 日 12/24(土)10:00~11:00、14:00~15:00  
 対 小学生 (小学3年生以下は保護者同伴)  
 定 各10人 (抽選) 料 300円 申 12/7(水)~13(火)

### 親子木工教室

内 日 ①とんとん編「親子で収納木箱作り」=12/25(日)10:00~11:30、14:00~15:30  
 ②ぎこぎこ編「親子でメモボードラック作り」=来年1/8(日)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 各1組①1,000円 ②2,000円  
 申 ①12/9(金)、②12/16(金)まで

### 親子ではじめるプログラミング講座

内 お絵描きしながら遊び感覚で、プログラミングを体験  
 日 12/25(日)10:00~12:00、14:00~16:00  
 対 小学1~2年生と保護者 定 各6組 (抽選)  
 料 1組300円 申 12/16(金)まで

### 冬休み天文教室「天体望遠鏡の製作」

内 製作キットを使って小型の天体望遠鏡作り  
 日 12/27(火)10:00~12:00 対 小学4年生~中学生  
 定 10人 (抽選) 料 4,000円  
 申 11/26(土)~12/17(日)

### ジュニア木工教室「ゴム銃セットの製作」

内 輪ゴム銃、標的、収納ケースのセット作り  
 日 来年1/7(土)9:30~12:00、13:30~16:00  
 対 小学5年生~中学生  
 定 各8人 (抽選) 料 2,500円 申 12/16(金)まで

## 井上靖記念館

春光5の7番51・1188

### 井上靖記念館 青少年エッセーコンクール優秀作品展

内 中学・高校生の入賞作品を展示  
 日 12/10(土)~来年1/22(日) 料 同館観覧料

### 井上靖記念館開館30年記念 小菅正夫講演会「『北の海』と私の柔道」

日 来年1/10(火)13:00~14:30  
 所 アートホテル旭川(7の6) 定 200人  
 講 元旭山動物園園長 小菅正夫さん  
 申 12/4(日)までに電話で同館

## 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  
 受付。小学3年生以下は保護者同伴



### まが玉を作って色をつけてみよう

日 11/27(日)13:30~15:00 定 20人 料 100円  
 申 11/20(日)から

### ミニ「タマサイ」ストラップ作り

日 12/4(日)13:30~14:30 定 10人 申 11/26(土)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



### 大人の教室 「ドライフラワーアレンジメント」

内 ドライフラワーで壁掛けを作製  
 日 12/1(木)10:00~12:00  
 対 大人 定 10人 料 1,000円  
 申 11/23(水)9:30からサイエンスボランティア旭川館31・3016



### たいけんラボ 「やってみようカッティングプロッタ」

内 モビール作り 日 12/3(土)・17(日)13:30~14:30、  
 15:30~16:30 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 150円  
 申 11/25(金)まで

### 工作. きほんの「き」・接合編 part 2

内 ねじの歴史を学びながら、バードコールを作製  
 日 12/4(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 11/21(月)まで

### サイエンスセミナー 渡部潤一教授講演会 「1930年に現れた謎の流星群を追う」

内 ヘルクレス座<sup>α</sup>流星群を中心に、流星群やほうき星について最新の観測結果を解説  
 日 12/4(日)14:00~16:00 定 100人 (抽選)  
 講 国立天文台 渡部潤一教授 申 11/25(金)まで

### 天体を見る会

内 日 ①火星・木星・海王星・天王星・月の観測=12/10(土) ②火星・木星・海王星・天王星の観測=12/17(日)  
 いずれも19:00~20:30 定 各50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 ①11/10(木)~30(水)、②11/21(月)~12/7(水)

### アクリルランプをつくろう

内 イルミネーションの工作 日 12/11(日)10:00~12:00  
 対 小学4年生以上 定 5人 (抽選) 料 500円  
 申 12/1(木)まで



## 大雪クリスタルホール自主文化事業

### 特別企画 「あなたにエール♪」

同ホールの音楽堂とグランドピアノを無料開放します。  
 日 来年1/9(月)10:30~17:45 対 ピアノ演奏の経験がある小・中学生 定 10人 他 使用時間1人30分  
 所 申 12/15(木)までに、大雪クリスタルホール(神楽3の7番69・2000)、市庁などに  
 ある申込書に記入し、郵送か持参



### 冬休み子ども音楽講座 ~知っ得! ワクワク フルート♪

音楽堂の探検や影アナ体験の他、フルートの仕組みなどを学び、講師によるミニコンサートも楽しめます。  
 日 来年1/12(木)13:30~16:00  
 対 小学生 (小学3年生以下は保護者同伴) 定 40人  
 他 空のペットボトル1本持参 所 申 来年1/7(土)までに、電話で大雪クリスタルホール(神楽3の7番69・2000)

神楽

### 絵本サークル「ののはな」による 大人のための絵本読み語り

日 12/14(水)11:00~12:00 定 10人  
 申 11/15(火)から電話か来館

東光

### ふゆのおはなし会

内 旭川おはなしの会による素語り 日 12/11(日)11:00~11:45 対 幼児~小学生と保護者 定 6組

## 彫刻美術館

春光5の7番46・6277

### 生誕100年 藤川叢三展

内 旭川出身の藤川叢三の生誕100年を記念し、彫刻・版画作品などで藤川芸術の様々な側面を紹介  
 日 所 ①来年2/5(日)まで9:00~17:00=同館 ②11/19(土)~来年1/15(日)10:30~18:30=ステーションギャラリー(旭川駅東口) 料 ①同館観覧料



### こども彫刻教室「フクロウの木のしおり」

日 12/3(土)10:00~12:00 対 小学生 (小学3年生以下は保護者同伴) 定 10人 料 300円 講 木彫家 菅野秀雄さん 他 軍手持参。汚れても良い服装(エプロン)で  
 申 11/19(土)9:00から電話で同館

### 彫刻教室「くまのマグネット」

内 クマの頭部を彫刻刀で彫り、木製マグネットを制作  
 日 12/4(日)10:00~12:00 定 10人 料 300円  
 講 木彫家 上西捷敏さん 他 軍手持参。汚れても良い服装(エプロン)で 申 11/19(土)9:00から電話で同館

# 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 ①

### 加藤顕清「婦人像・昼」

自然なポーズで静かな趣を感じさせる作品。7条緑道にある「婦人像・裸立像」も同様な姿勢で、静かな印象を与える。一方で、作者の男性像は動きを感じさせる作品が多く、対照的である



昭和32年制作・ブロンズ製・高さ158cm・両神橋に設置

## 大雪クリスタルホール 神楽3の7番69・2000

### ウィンターコンサート出演者募集

内 来年3/5(日)に開催するコンサートの出演者を選考で決定 対 市内と近郊の団体または個人(楽器は生音演奏に限る等の条件あり) 定 5~7人(組)  
 申 12/10(土)までに大雪クリスタルホール、市庁などにある申込書に記入し、郵送か持参

## 図書館

◆中央=常磐公園館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「冬構え」

内 死に場所を探してさすらう老人の孤独を描くドラマ  
 日 11/27(日)15:00~17:00  
 定 30人  
 申 11/15(火)から電話か来館

### ミニギャラリー「かわもりた綾子イラスト展」

内 あさひかわ新聞で連載中の子供の日常を描いた作品を紹介 日 12/1(木)~来年1/29(日)

### 絵本サークル「ののはな」による 大人のための絵本読み語り

日 12/1(木)11:00~12:00 定 30人  
 申 11/15(火)から電話か来館



### 民話の絵本で世界を旅する

内 世界各地の民話絵本を、大きなスクリーンに映して読み聞かせ 日 12/3(土)11:00~12:00  
 定 30人 申 11/15(火)から電話か来館

### おはなしの森 「クリスマスおはなしのおくりもの」

内 旭川おはなしの会による素語りほか  
 日 12/4(日)11:00~11:45 定 30人  
 申 11/15(火)から電話か来館



その他

かでの講座（録画）「太陽系の起源とはやぶさ2」

日12/1(木)13:30~15:30 所シニア大学(1の8  
 フィール旭川7階) 講北海道大学大学院理学研究院教授  
 坂本尚義さん 申北海道生涯学習協会 011・281・6661

旭川文学資料館

常磐公園内常磐館 22・3334

ミニ展示「生誕130周年『旭川の芥川龍之介』  
 ~死の2か月前、彼は旭川にいた!」

内芥川龍之介が昭和2年5月に旭川で講演したときの資料  
 などを紹介 日来年3/31(金)まで



- 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
永山	11/25(金)~ 12/26(月)	小林白炎 「命の言霊 墨絵詩書展」	内市内在住の墨絵詩書家 小林白炎さんの「ル・サロン展」「サロンド・ドト ーヌ展」などにおける受賞作品を展示 日9:00~17:00 (12/26は15:00まで)
	12/2(金)	地域フォーラム	内同館の事業や地域の課題について意見交換ほか 日14:30~16:00 申11/22(火)から同館
	12/3(土)	年賀状作り教室	内墨絵やパステル画で年賀状作り 日10:00~12:00 定15人 講墨絵詩書 家 小林白炎さん、パステル画家 小林紀子さん 申11/22(火)から同館
	12/17(土)	永山ポッチャ	内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ポッチャ体験会 日13:30~16:00 他上靴持参
	1/7(土)	わたしと家族の 「そうぞく」講座	内「相続」と「争族」の話 日10:00~11:30 対大人 定30人 申11/28(月)から同館
北星	12/1(木) ~14(水)	サークル公開・ 体験週間	内公民館登録サークルの日頃の活動を見学・体験 日各サークルの活動時間 他サークルの内容の詳細は同館まで 申11/21(月)から同館
東光	12/3(土)	しめ飾り作り教室 (玄関用)	日10:00~12:00 定20人 料1,100円 講工房稲わら 西島八重子さん 申11/21(月)から同館
東鷹栖	12/5(月)	地域フォーラム	内同館の事業や地域の課題について意見交換ほか 日14:30~15:30 申11/30(水)までに同館
	12/10(土)	墨絵教室	内墨絵やパステル画で年賀状作り 日10:00~12:00 定15人 講墨絵詩書 家 小林白炎さん、パステル画家 小林紀子さん 申11/21(月)から同館
新旭川	12/7(水)	ニードルフェルトで 干支作りを楽しもう	内来年の干支「ウサギ」をモチーフにした飾り物作り 日10:00~12:00 定10人 料1,000円 講saruno主宰 吹谷郁子さん 申11/29(火)までに同館
	12/11(日)	手打ちそば講座「年 越しそばを打とう!」	日10:00~14:00 定10組 料1,500円 講旭川手打ちそば笑練会 他エプロン・頭巾・手拭き用タオル3枚持参 申11/21(月)から同館
愛宕	12/7(水)	地域フォーラム	内同館の事業や地域の課題について意見交換ほか 日13:30~15:00
	12/18(日)	新そばを味わう そば打ち講座	内そば打ち体験 日10:00~12:00 定10人 料1,500円 申11/21(月)から同館
末広	12/8(木)	姫トレ& ピラティス講座	内器具を使用した骨盤矯正や、肩こり・腰痛対策のストレッチとピラティス 日10:00~11:30 対大人 定6人 料300円 申11/21(月)から同館
神楽	12/8(木)	地域フォーラム	内同館の事業や地域の課題について意見交換ほか 日13:30~15:00 定10人 申11/21(月)から同館
	12/12(月) ・15(木)	サークル体験	内日①ダンス=12/12(月)19:00~21:00 ②詩吟=12/15(木)18:00~19 :00 対②大人 定各10人 申11/21(月)から同館
東旭川	12/9(金)	地域フォーラム	内同館の事業や地域の課題について意見交換ほか 日11:00~12:00
	12/15(木)	しめ飾り教室	内正月用のしめ飾り・リース作り 日13:30~15:30 対大人 定20人 料1,300円 申11/21(月)~12/2(金)に同館
シニア	12/10(土)	「お正月飾り」 づくりで 楽しい暮らし	日13:00~15:00 定20人 料1,000円 講ラッピングコーディネーター 小川末代さん 申11/21(月)からの10:00~16:00に同大学(土・日曜日、祝日除く)
神居	12/20(火)	市民講座「マジック とトラブル防止」	内マジックショーと詐欺に遭わないための知識を学ぶ 日10:00~12:00 定40人 講マジック教室代表 西垣良克さん 申11/21(月)から同館
江丹別	12/25(日)	年越しそばを 味わおう	内江丹別産のそば粉を使ってそば打ちを学ぶ 日10:00~13:00 所若者センター(江丹別町中央) 対大人 定10人 料1,500円 申11/24(木)~12/9(金)に同館