



健康・福祉

こころの健康相談(予約制)

不眠・引きこもり・認知症(痴呆)などの本人や家族の悩みに専門家が相談に応じます。

日時 11月18日(金)13時～14時
場所・申込・問合せ 江別保健所 石狩支所 74・1142

精神保健福祉家族学習会

日時・場所 11月21日(月)9時50分～15時30分 江別市保健センター(江別市若草町6・1)

申込締切 11月10日(木)までに電話で申し込み
申込・問合せ 江別保健所 011・383・2111

筋力アップ教室

対象 市内在住の60歳以上の方
日時 11月21日(月)～平成18年2月23日(木)の毎週月・木曜(全25回)13時～15時
場所 B & G 海洋センターほか

内容 筋力トレーニング
費用 5千円
定員 100人 ※健康状態によつては参加できない場合あり

申込方法 窓口備え付けの申込用紙を提出(印鑑必要)

申込締切 11月11日(金)

申込・問合せ 石狩市体育協会 064・1220

作業療法コース(七宝焼)

対象 脳血管疾患や難病などで身体機能に障がいがあり、在宅で生活している方、障がいや年齢などにより閉じこもりがちの方、一人での外出が困難な方

日時・場所 11月21日・28日・12月5日・12日・19日(すべて月曜)13時30分～15時30分
場所 りんくる
費用 500円

そのほか 必要な方にはりんくるまでの送迎があります
申込・問合せ ケアサービス担当 72・6124

街頭献血

日時・場所 11月21日(月)15時～17時 コープさっぽろいしかり店
問合せ 市献血推進協議会 72・3127

成人健康相談

生活習慣病や健診結果が心配な方に保健師・栄養士が応相談。個室希望者はお申し出ください。申し込みは前日まで。

日時 11月30日(水)10時～11時30分
場所 りんくる
申込・問合せ 保健サービス担当

当回 72・3124

認知症者の介護者交流会

認知症(痴呆)の介護方法や経験談などを話し合う集いです。対象 認知症状のある方を介護しているご家族の方

日時 11月30日(水)10時～11時30分
場所 りんくる
※ご本人を置いて出席できない方は要相談

申込・問合せ ケアサービス担当 72・6124

パワーリハビリ事業

マシンを使用した筋力トレーニングやバランス訓練、ストレッチ体操などを実施。

対象 ①おおむね60歳以上の虚弱者で転倒危険度の高い方
②介護保険で非該当・要支援・要介護1程度と認定された方
※健康状態等により参加できない場合もあり

日時 平成18年1月10日(火)～3月30日(木)原則月・木曜(全24回)10時～11時30分
場所 りんくる

定員 12人(申込多数時面接により選抜)

費用 1700円(保険料別途500円)
申込締切 12月9日(金)

申込・問合せ ケアサービス担当 72・6124

食生活改善推進員養成講座

食事を中心とした健康づくりの輪を広げるボランティアです。対象 おおむね70歳以下の市民

日時 平成18年1月19日～3月23日毎週木曜10時～15時
場所 りんくる

内容 栄養の基本から献立の立て方や健康を保つための講話・調理実習など
費用 千円(教材費)

定員 30人(申込多数時抽選)
申込締切 12月16日(金)

申込・問合せ 保健サービス担当 72・3124

保険・年金

年末調整 確定申告には社会保険料控除証明書を

国民年金保険料は、納付した金額が所得税・市町村民税等の社会保険料控除の対象となりませんが、所得税法等の一部が改正され、平成17年分の所得の申告から、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合には、1年間に納付(納付見込みを含む)した国民年金保険料を証明

する書類の添付等が義務付けられました。このため、生命保険会社等から送付される控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)が、社会保険庁から毎年11月初旬に送付されます。証明内容は、平成17年1月から9月末日までに納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。年の途中から国民年金に加入した場合など、10月以降に初めて保険料を納付する方については、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されます。

なお、国民年金保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯主および配偶者も連帯して納付する義務があります。世帯主または配偶者としてご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額の全額が納付した方の所得税等の控除対象となります。このような場合は、年末調整等の手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。その際、ご家族分の証明書も申告する方の申告書に添付する必要があります。

問い合わせは、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書に記載



自衛官募集

自衛隊生徒	応募資格	中校卒業(見込含)17歳未満の男子	「自衛隊生徒」とは、採用と同時に「特別職国家公務員」となり、さらに、高等学校の通信制課程に入学し3年終了時に高等学校卒業の資格を取得できます。 また、成績優秀者は防衛大学校への推薦入学の可能性がります。
	受付期間	11月1日(火)～18年1月10日(火)	
	試験日	【1次】18年1月14日(土) ※2次試験あり	
海・空士	2等陸士 応募資格	18歳以上27歳未満の男子	詳細は直接、江別募集事務所へお問い合わせください。

自衛官募集説明会

日時 11月25日(金)18:00～
場所 花川北コミセン

※自衛隊生徒の場合は保護者ご同伴で出席ください

☆詳しくは
自衛隊札幌地方連絡部江別募集事務所
☎011-383-8955
自衛隊札幌地方連絡部ホームページ
<http://www.sapporo.plo.jda.go.jp/>
石狩市総務部総務課 ☎72-3149
✉soumu@city.ishikari.hokkaido.jp

市民の声を活かす条例 審議会のうごき

市では、さまざまな分野の重要な政策について市民の方々のご意見を聴くため「審議会」を置いています。このうごきを見ると、市政の流れが分かります。ほとんどの審議会は公開されていますので、ぜひ一度傍聴においでください。

公開される審議会の開催予定は、石狩市掲示板「あい・ボード」・市役所情報公開コーナー・石狩市ホームページ・北海道新聞地方版などで、その都度お知らせしています。また、審議会の議事録は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

●9月の審議会開催状況

開催日	審議会名称(担当課)	主な議題	公開区分	傍聴者数
26	第5回環境審議会(環境課)	ごみ収集方法及び処理費用負担のあり方について(継続審議)	公開	3
26	第3回市民参加制度調査審議会(企画調整課)	平成16年度市民参加手続の実施・運用状況について	公開	1
30	第4回介護保険事業計画等作成委員会(介護保険課)	①高齢者保健福祉計画について(アンケート結果等から見た検討課題について)②介護サービスの推移について③介護保険料の独自減免について④地域包括支援センター運営協議会について	公開	1
	石狩地区介護認定審査会(介護保険課)	要介護認定の審査、判定(9月中7回開催)	非公開	—

☎協働推進・男女共同参画担当 ☎72-3246
✉kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp

けがや病気に慌てず、適切な

定期普通救命講習会



防災

国民年金保険料を未納のままでは、老齢・障がい・死亡の場合に年金を受けられないことがあります。未納のある方は郵送されている納付書を確認の上、最寄りの金融機関で納めてください。問合せ 国民健康保険課国民年金担当 ☎72・3122

国民年金保険料の未納は?

載の窓口にご連絡ください。問合せ 国民健康保険課国民年金担当 ☎72・3122

・コンロの周りに燃えやすいも

【コンロの周辺は】

火災を防ぐ〜台所編〜

グループ単位(10人程度)で受講する場合の講師派遣、小児・乳児を対象にした救命手当、各種応急手当の講習会も受け付けています。
申込・問合せ 石狩消防署警備課 ☎74・7024

【そのほかの講習会】

了証」をお渡しします
※受講者には「普通救命講習修了証」をお渡しします
グループ単位(10人程度)で受講する場合の講師派遣、小児・乳児を対象にした救命手当、各種応急手当の講習会も受け付けています。

手当ができるよう目指します。日時 11月20日(日)9時～12時
場所 石狩消防署(花川北1・1)受講料 無料

問合せ 石狩消防署予防課

【電気コード・コンセントは】

- ・冷蔵庫や食器棚の裏などに隠れているコンセントに、ほこりが積もっていないか
- ・タコ足配線になっていないか
- ・コードを束ねたり、ねじれたまま使用していないか
- ・コンセントのプラグが熱くなっていないか

【電気コード・コンセントは】

- ・冷蔵庫や食器棚の裏などに隠れているコンセントに、ほこりが積もっていないか
- ・タコ足配線になっていないか
- ・コードを束ねたり、ねじれたまま使用していないか
- ・コンセントのプラグが熱くなっていないか

問合せ 石狩消防署予防課 ☎74・7165

地域防災情報共有システム

災害時における情報の混乱をさけ、スムーズに共有化するなど、地域の防災体制を強化するため、市内に地域防災情報共有システム(札幌総合防災情報共有WAN)を設置しています。

地域防災情報共有システム

問合せ 石狩消防署予防課 ☎74・7165

放火による火災の防止

- ①家のまわりは整理整頓し、燃えやすいものを置かない
- ②家のまわりは常に明るく
- ③物置や車庫には鍵をかける
- ④ごみは決められた収集日の朝に出す

問合せ 総合危機管理室 ☎72・3190



高速・大容量通信の光ファイバーによるCCTVカメラの動画像で、道路・河川状況の視覚的な把握を可能にし、各種センサー情報や道路の規制情報などが一元化されています。