



健康・福祉

言語障がい者の 介護者交流会

対象 言語障がい（失語症など）の方の介護者
日時 1月13日（金）13時～15時
場所 りんくる
※ご本人をおいて出席できない方はご相談ください
申込・問合せ ケアサービス担当 72・6124

この健康相談（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応相談。
日時 1月20日（金）13時～14時
場所・申込・問合せ 江別保健所石狩支所 74・1142

成人健康相談

生活習慣病や健診結果が心配な方の相談に保健師・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 1月25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 72・3124

機能アップコース

脳卒中後遺症・難病などで身体に障がいがあるが在宅で生活している方を対象に開催。
日時 1月27日～3月17日の毎週金曜（全8回）10時～11時30分
場所 りんくる
内容 寝返り・起き上がり・立ち上がりなどの日常生活動作訓練
そのほか 原則として医療機関や訪問などで定期的な訓練を継続している方は参加できません
申込・問合せ ケアサービス担当 72・6124

認知症者の介護者交流会

対象 認知症状のある方を介護しているご家族
日時 1月30日（月）10時～11時30分
場所 りんくる
※ご本人をおいて出席できない方はご相談ください。
申込・問合せ ケアサービス担当 72・6124

街頭献血

日時・場所 1月30日（月）14時30分～16時30分 エルプラザラックリー花川南店
問合せ 市献血推進協議会 72・3127

障害者自立支援法説明会

身体・知的・精神障がい者の在宅・施設サービス・医療費助成などに関する「障害者自立支援法」が4月から始まります。これにより身体障害者補装具（車いす・ストマ用具など）や更生医療・精神疾患通院医療費の助成、ホームヘルプサービスの自己負担額などが変更になることから、説明会を開催します。
日時・場所 1月30日（月）浜益支所・31日（火）厚田保健センター
両日とも18時～20時／2月1日（水）八幡コミセン・2日（木）花川南コミセン・3日（金）花川北コミセン
すべて18時30分～20時30分
問合せ 福祉生活課 72・3194

作業療法コース（陶芸）

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、障がいや加齢などにより閉じこもりがちなる方、一人での外出が困難な方
日時 2月6日・13日・27日・3月6日（すべて月曜）13時30分～15時30分
場所 りんくる ※送迎が必要
な方はご相談ください
費用 500円

フレッシュ運動コース

申込・問合せ ケアサービス担当 72・6124
対象 18～59歳の市民で全日程参加可能な方（女性）
日時 ①2月7日（火）・3月22日（水）・28日（火）10時～12時 ②2月14日～3月14日の毎週火曜11時～12時 ①と②の全8回コース
場所 ①りんくる ②市民プラザ
内容 ①栄養・健康に関する講義、自宅のできる運動 ②水中ストレッチやアクアビクス
定員 25人（申込多数時抽選）
費用 1600円（保険料含む）
申込締切 1月17日（火）
申込・問合せ 保健サービス担当 72・3124

保険・年金

おむつ使用証明書に代わる書類の交付
寝たきりの状態で治療上おむつの使用が必要な人のおむつ代は、税申告の医療費控除の対象となりますが、そのためには医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要でした。しかし、次の要件に当てはまる場合は市が発行する書類を代用できます。

インフルエンザ「予防の3原則！」

健康づくり課 72-6124

kenkou@city.ishikari.hokkaido.jp

●経路を断つ！

インフルエンザは感染者のせき、くしゃみなどで放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸引することによって感染します。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。

- ・繁華街への外出はできるだけ控える
- ・外出時はマスクをする
- ・帰宅後は手洗いがいをする
- ・加湿器などで部屋に適切な湿度（50～60%）を保つ



●抵抗力をつける！

体力や抵抗力があればインフルエンザにかかりにくくなります。
・十分な栄養と睡眠を心掛け、適度な運動をする

●免疫をつける！

人間の免疫機能を利用し、ワクチンを体内に入れることによって、ウイルスや細菌などに対する抗体をつくって感染を防ぐのがワクチン接種。

インフルエンザワクチンが重症化を予防します。

- ・ワクチンによる予防接種を受ける（流行前に受けることがポイント）

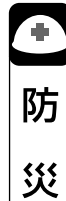


市民の声を活かす条例 審議会のうごき

●11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
9	第2回社会教育委員の会議(社会教育課)	①委嘱状交付 ②委員の紹介 ③関係職員の紹介 ④各課より年間事業スケジュールの説明(紹介)(H17上半期実施状況、下半期予定の事業等) ⑤各課所管の社会教育関係施設の概要説明 ⑥その他	公開	1
11	第4回行政改革懇話会(行政経営推進室)	①平成17年度行政改革懇話会の今後の進め方について ②石狩市集中改革プラン(素案)に対する審議資料1について	公開	3
15	第3回厚田区地域協議会(厚田支所地域振興課)	厚田村史〔概要版〕について	公開	1
18	第5回行政改革懇話会(行政経営推進室)	①石狩市集中改革プラン(素案)に対する提言(審議資料1関係分)について ②石狩市集中改革プラン(素案)に対する審議資料2について	公開	3
24	第2回融資制度損失補償審査委員会(商工労働観光課)	小規模企業活性化資金融資制度に係る損失補償について	非公開	—
24	第3回浜益区地域協議会(浜益支所地域振興課)	①地域づくり基金について ②その他	公開	1
28	第6回行政改革懇話会(行政経営推進室)	①石狩市集中改革プラン(素案)に対する提言(審議資料2関係分)について ②石狩市集中改革プラン(素案)に対する審議資料3について	公開	2
28	第1回地域包括支援センター運営協議会(介護保険課)	①運営協議会設置要綱について ②会長・副会長の選出 ③会長就任挨拶 ④日常生活圏域に係わるセンターの設置数について ⑤センターの運営委託について ⑥センターが委託する指定居宅支援事業所について ⑦その他	公開	2
28	第1回地域密着型サービス運営委員会(介護保険課)	①運営委員会設置要綱について ②会長・副会長の選出 ③会長就任挨拶 ④地域密着型サービスについて ⑤地域密着型サービス事業者の指定スケジュールについて ⑥その他	公開	2
	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(11月中6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



防災

定期普通救命講習会

日時 1月15日(日)9時～12時
場所 石狩消防署(花川北1:1)
受講料 無料
※受講者には「普通救命講習修

①介護保険法の要介護認定者
②おむつ代の税申告をするのが
2年目以降の方
③おむつを使用した当該年に作成された主治医意見書から、寝たきり状態にあることおよび尿失禁の発生の可能性があることが確認できる方
申込・問合せ 介護保険課
☎72・6121

「放火されない、させない」

平成8年から16年まで市内の火災原因のトップは放火です。平成17年の放火火災は、11月末現在で2件(前年比9件減)と大幅に減っていますが、今一度、「放火されない・させない」環境づくりの心掛けましょう。

了証をお渡しします 【そのほかの講習会】

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

消火器の不適切な点検

市内で消火器の点検を行う業者から高額な点検料を請求されるなど被害が発生しています。

【実際の手口】

「消防署の方から来ました」/「町内すべての家に消火器を置くことになりました」/「この消火器は使用できません」

【トラブル防止のポイント】

○あやしいと思ったら、安易に申し込みや購入をせず、その場でハッキリと断る。
○近くの消防署へ通報する。
問合せ 石狩消防署予防課

そのほか

「わが村は美しく」 北海道「運動コンクール」

北海道の農村地域や農林水産業をもっと豊かにすることを目的に地域づくりグループの優れた取り組みを表彰します。
募集期間 1月4日(水)～3月10日(金)当日消印有効
※詳しくは北海道開発局HP <http://www.hkd.mlr.go.jp/>まで

問合せ 札幌開発建設部土地改良情報対策官

☎011・611・0111(内線2424)

国勢調査速報値

平成17年10月1日に行われた国勢調査の石狩市における世帯数・人口がまとまりました。

	旧石狩市	厚田区	浜益区	石狩市総計
人口	55,562	2,565	1,974	60,101
(男性)	26,756	1,267	912	28,935
(女性)	28,806	1,298	1,062	31,166
世帯数	20,023	1,024	916	21,963

※総務省統計局が10月末までに公表する確定値とは、一致しない場合があります。

問合せ 文書・統計担当
☎72・3681