



健康・福祉

介護者交流会

【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18日(木)13時20分～15時

【認知症（痴呆）者の介護者交流会】
対象 認知症のある方を介護（予定）しているご家族

日時 1月24日(水)10時～11時30分

【共通事項】

場所 りんくる
申込・問合せ 健康づくり課
☎72・3124

※ご本人をおいて出席できない方はご相談ください

【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19日(金)13時30分～
場所・申込・問合せ 江別保健
所石狩支所☎74・1142

太極拳教室

太極拳は足腰を鍛え、バランス感覚を養うのに効果的です。年を取ってから転ばないために

も太極拳を始めてみませんか？
対象 市民

日時 1月23日～3月27日の毎週火曜10時～11時30分 全10回

場所 花川南コミセン

定員 15人(申込多数時抽選)
費用 3千円

講師 森豊貴氏
申込締切 1月22日(月)

申込・問合せ 健康づくり課
☎72・7012

糖尿病予防講演会

【二歩手前の「高いかな？」から予防しよう糖尿病】

成人の約6人に1人は糖尿病とその予備群といわれ、半数は治療を受けていません。話題のメタボリック症候群や内臓脂肪

について解説し、糖尿病やその予防法が分かる講演会です。

対象 市民（特に血糖値、内臓脂肪、生活習慣病が気になる方）

日時 1月25日(木)13時30分～15時

場所 りんくる
講師 糖尿病療養指導士 小松信隆氏

そのほか 希望者は13時から血糖値を測定します(簡易測定法)。

申込締切 1月23日(火)
申込・問合せ 健康づくり課
☎72・3124

第3回楽しく福祉住環境を考える集い

認知症についての医師の立場からの講演や、福祉用具の体験などをとおして、誰もが住みやすい環境づくりを考えましょう。

日時 1月27日(土)10時～16時
場所 花川南コミセン

【福祉用具体験コーナー・展示会】

ベッド、車いす等の福祉用具展示(各種メーカー展示)／片まひ等の高齢者疑似体験や福祉用具体験コーナー／介護住宅改修相談

費用 無料
【講演】ドクターから見た認知症の介護、看護について

時間 13時30分～14時30分

定員 50人
費用 300円(資料代)

講師 北海道大学病院神経内科
医師 廣谷 真氏

申込・問合せ NPO法人北海道環境推進センター
☎74・8311 ☎62・8101
✉unjou@post.plala.or.jp

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・栄養士が応じます。更年期障害など女性特有の不安・悩みにも応じます。

個室での相談希望者はお申し出ください。申し込み受け付けは前日まで。

日時 1月29日(月)10時～11時30分

場所 りんくる
問合せ 健康づくり課
☎72・3124

街頭献血

日時・場所 1月31日(水)13時30分～16時30分 エルプラザラッキー花川南店
問合せ 市献血推進協議会
☎72・3127

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方のおむつ代は、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、次のすべて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ので、該当すると思われる方は事前にお問い合わせください。

- (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

問合せ 介護保険課
☎72・6121

国民健康保険 保険・年金

【加入手続】

ほかの健康保険を脱退して国保に加入する場合は、次のものを窓口を持参してください。

- ① 健康保険脱退(喪失)証明書
退職した会社または加入していた保険者(社会保険事務所など)から交付してもらう
- ② 年金証書
厚生年金・共済年金など、被用者年金を受給されている方のみ該当

※国民年金の加入手続を済ませていない方は年金手帳も持参

【脱退手続】

ほかの健康保険に加入した場合、次のものを窓口を持参

- ① 新しい健康保険証(加入年月日が記入されているもの)
※カード化されているものは、手続きする方全員分のカードが必要
- ② 石狩市国民健康保険被保険者証



市民の声を活かす条例 審議会のうごき

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。

●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
2	第1回使用料・手数料等審議会(企画財政課)	施設使用料および減免規定の改定について(諮問)	公開	1
6	第6回行政改革懇話会(行政経営推進室)	①第2次石狩市行政改革大綱について ②第2次石狩市行政改革大綱に基づく実施計画について	公開	0
6	第2回総合計画策定審議会【第1専門部会】(企画調整課)	戦略計画の説明および審議	公開	0
6	第2回社会教育委員の会議(社会教育課)	石狩市芸術文化振興奨励補助金(追加募集)について(諮問)	非公開	—
7	第2回総合計画策定審議会【第2専門部会】(企画調整課)	戦略計画の説明および審議	公開	2
8	第2回総合計画策定審議会【第3専門部会】(企画調整課)	戦略計画の説明および審議	公開	0
8	第2回障害福祉計画作成委員会(福祉生活課)	石狩市障がい福祉計画の構成について	公開	0
9	第1回文化財保護審議会(文化財課)	平成18年度文化財関係事業について	公開	0
10	第1回地域公共交通会議(企画調整課)	①厚田区・浜益区のスクールバスの有償運送について ②浜益滝川間の乗合自動車の有償運送について	公開	5
14	第3回総合計画策定審議会【第3専門部会】(企画調整課)	戦略計画の説明および審議	公開	0
15	第6回浜益区地域協議会(浜益支所地域振興課)	地域自治区振興事業について	公開	0
16	第3回総合計画策定審議会【第1専門部会】(企画調整課)	戦略計画の説明および審議	公開	0
17	第3回総合計画策定審議会【第2専門部会】(企画調整課)	戦略計画の説明および審議	公開	1
22	第4回総合計画策定審議会(企画調整課)	戦略計画(素案)について	公開	0
22	第3回環境審議会(環境課)	騒音、振動、悪臭規制区域の見直しについて(諮問)	公開	0
28	第5回総合計画策定審議会(企画調整課)	戦略計画(素案)について	公開	0
29	第2回使用料・手数料等審議会(企画財政課)	施設使用料および減免規定の改定について	公開	1
29	第7回厚田区地域協議会(厚田支所地域振興課)	①地域振興事業について ②各種委員の報酬額の改定について	公開	2
	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7回開催)	非公開	—

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

国民年金は、国が責任をもつて運営する公的年金制度です。

新成人の皆さん、国民年金の加入手続きをしましょう

国民健康保険課
☎72・3123
厚田支所市民福祉課
☎78・2886
浜益支所市民福祉課
☎79・2112

※加入(脱退)手続は14日以内に行ってください。手続が遅れると不測の不利益が生じる場合があります。ほかに市から交付されている医療受給者証がある場合は持参してください
問合せ
国民健康保険課

老後の所得保障だけでなく、病気やけがで障がいが残ったときなど思いがけない人生の「万一」もサポートします。日本国内に住所を有する20歳から60歳までの人が加入することになりますので、20歳になったら忘れずに加入してください。
なお、学生などで収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる学生納付特例制度や若年者納付猶予制度、保険料免除制度があります。
この申請を行わないまま、国民年金保険料が未納となつていくと、万一のときに障害年金が受け取れないなど思わぬ事態を招きますのでご注意ください。
問合せ 国民健康保険課国民年金担当 ☎72・3122

救急講習会

【定期普通救命講習会】

心疾患により突然心臓が止まった人の命を救うためには心肺蘇生法を行うとともに、心臓へ「AED」(全自動体外式除細動器)での「電気ショック」が必要です。訓練用の「AED」を用いて正しい応急手当の方法を身に付けましょう。
対象 市民(中学生以上)、市内勤務者

日時 1月21日(日)9時~12時
場所 石狩消防署(花川北1-1)
持ち物 筆記用具
受講料 無料
申込方法 電話にて
申込・問合せ 石狩消防署警備課 ☎74・7024

そのほか

インターネットテレビ開局

石狩にインターネットテレビ局「ERIS(えりす)」が開局しました。市民の手作りによる市民放送局が目標です。市内で活動する団体やお勧めのお店、厚田・浜益の話題など地域に密着した

石狩市の「はっと」な情報をお届けします



こちらへアクセス!

<http://www.i-eris.tv/>

情報をインターネット動画で配信しています。ご家庭のパソコン等でご覧ください。
問合せ (株)えりすいしかりネットテレビ ☎62・9080
✉info@i-eris.tv