



●保健推進課 hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

●障がい支援課 syougais@city.ishikari.hokkaido.jp

●地域包括支援センター c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp



健康・福祉

フレッシュスポーツ教室

【簡単ビリティス】

対象 市内居住者

日時 5月1日(木)～平成21年3月26日(木)毎週木曜10時～12時

場所 B&G海洋センター

内容 マットの上で行うエクササイズです。姿勢を改善し、柔軟性と筋力の発達を手助けします。

費用 月額500円

定員 15人(先着順)

申込方法 電話申込

申込・問合せ (財)石狩市体育協会 ☎64・12220

街頭献血

日時・場所 ①5月1日(木)9時30分～17時 イオンスーパーセンター石狩緑苑台店 ②5月21日(水)9時～17時 市役所/9時～11時 りんくる/14時30分～17時 コーパスらぼろいしかり店

問合せ 市献血推進協議会 ☎72・3127

成人検診

【集団検診】

予約受付開始日 5月14日(水)

受付時間 8時45分～17時15分

(土日祝日を除く) ※定員にな

り次第キャンセル待ちとなります
申込方法 電話または直接窓口
で申し込み

●実施場所:りんくる

検診区分	実施日程
胃がん・肺がん・大腸がん・39健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査・生活機能評価	7月 4日(金) 5日(土) 14日(月)
胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・39健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査・生活機能評価	7月12日(土)
子宮がん・乳がん・骨粗しょう症・歯周病	7月13日(日)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

心の健康相談(予約制)

不眠・抑うつ・認知症などの本人や家族の心の健康について専門家・保健師が応相談。

日時 5月16日(金)13時30分～
場所・申込・問合せ 江別保健所
石狩支所 ☎74・1142

認知症サポーター養成講座

認知症の人を温かく見守る「応援者」になりますか。申込不要。

日時 5月21日(水)10時～11時30分
場所 りんくる
費用 無料

問合せ 地域包括支援センター ☎75・6677

成人健康相談

日時 5月23日(金)10時～11時30分(時間予約制)
場所 りんくる

内容 生活習慣病やメタボリック症候群の改善などの相談、簡易血糖値測定(希望者のみ、要予約)

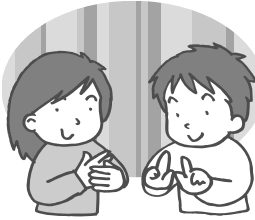
申込締切 5月22日(木) ※個室希望者は申込時に要相談
申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

上級手話講習会

対象 手話による会話が自由に行える市民

日時 6月3日～10月28日の毎週火曜(9月23日は除く)全21回
18時45分～20時45分

場所 りんくる
定員 10人 ※面接あり
費用 テキスト代のみ
申込締切 5月15日(木)
申込・問合せ 障がい支援課 ☎72・3194

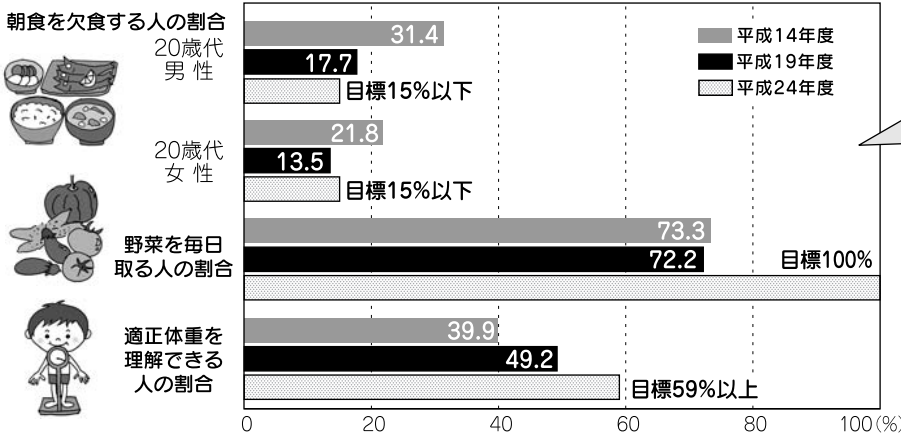


「健康いしかり21」計画推進状況経過報告

健康づくりはあなたが主役！
第1回

市では、健康づくりの計画「健康いしかり21」(平成15年度～24年度)を推進して5年が経過しました。このたびアンケートなどをもとに計画の中間評価を実施しましたので、今回から数回にわたってお知らせします。

栄養・食生活分野



調査結果より

- 朝食を食べない人の割合は減少傾向にありますが、毎日朝食をとり、いきいきとした1日を始めましょう！
- 男性の26.2%、女性の18.9%が肥満です。また、20歳代の女性は、やせすぎの人が増えています(27.0%)

内臓脂肪に要注意!

適正体重を維持するとともに、おなか回りも気を付け、内臓脂肪をためないように！

- 男性→ 腹囲85cm以下に!
- 女性→ 腹囲90cm以下に!

問保健推進課 ☎72-3124 ✉hokens@city.ishikari.hokkaido.jp



●福祉総務課 fsoumu@city.ishikari.hokkaido.jp
●国民健康保険課 kokuho@city.ishikari.hokkaido.jp

B&Gウォークラリー

【北の大地を歩こう】

内容 早朝ウォーキング、町内会行事、歩くスキーなどを「歩く」運動として距離を記録。距離の計測方法は、歩数計を用います。
登録 個人で登録。登録者にはコース図等資料を送付。
実施期間 7月1日(火)～平成21年2月28日(土)
そのほか 歩数計の貸出あり

申込方法 電話申込
申込・問合せ (財)石狩市体育協会 ☎64・1220

北海道戦没者追悼式

北海道関係の戦没者を追悼し、平和への誓いを新たにすため式典です。参列希望のご遺族の方は、ご連絡ください(参列人数に限りあり)。
日時 7月23日(水)11時53分～13時10分

場所 北海道立総合体育センター(札幌市豊平区豊平5・11)
申込締切 5月30日(金)
申込・問合せ 福祉総務課 ☎72・3127

日赤石狩市地区の事務局移転

市役所福祉総務課に置かれていた「日本赤十字社北海道支部

石狩市地区」の事務局が移転しました。今後の日赤社資募集や救急法講習会など各種事業は、石狩市社会福祉協議会で行われます。今後変わらぬ赤十字へのご理解・ご協力をお願いします。

【新事務局】

場所 社会福祉法人 石狩市社会福祉協議会総務課(花川北6・1・41・1) ☎72・8181

保険・年金

【学生納付特例制度】

20歳以上の所得がない学生の方が、申請により在学中の国民年金保険料の納付が猶予される制度です。承認を受けた期間は、老齢基礎年金の受給資格期間には算入されませんが、年金額には反映されません。この期間の保険料は過去10年までさかのぼって納めること(追納)ができます。

提出書類 年金手帳・学生証または在学証明書・印鑑、学生本人に所得のある場合は源泉徴収票等

【保険料の未納はありませんか】

国民年金保険料を未納のままにしていると、老齢障害遺族等の基礎年金を受けられないことがあります。未納のある方は、最寄りの

金融機関やコンビニエンスストアで納めましょう。納付書を無くした場合は、札幌北社会保険事務所 ☎011・717・4115へお問い合わせください。

問合せ 国民健康保険課 ☎72・3122

防災

定期普通救命講習会

対象 中学生以上の市民または市内勤務者
日時 5月18日(日)9時～12時
持ち物 筆記用具
費用 無料
申込方法 事前電話申込 ※当日受付不可

場所・申込・問合せ 石狩消防署警備課 ☎74・7024

危険物取扱者 消防設備士試験

試験日 6月8日(日)
申込締切 5月1日(木) ※願書は石狩消防署にあり
試験地 札幌市ほか
試験種類 ①危険物取扱者試験／甲種・乙種(1～6類)・丙種(5類)・乙種(1～7類)
②消防設備士試験／甲種(1)・乙種(1～7類)
問合せ (財)消防試験研究センター 北海道支部 ☎011・205・5371

平成19年度 情報公開制度・個人情報保護制度の実施状況

平成19年度の情報公開制度・個人情報保護制度の請求件数は、18年度と比較すると、情報公開制度は1件の減、個人情報保護制度は1件の増となりました。

※市の情報公開条例(第6条)・個人情報保護条例(第6条)において、毎年、制度の実施状況を公表することが定められています

個人情報保護制度 異議申し立ての件数は0件でした。

実施機関の名称	開示の請求件数	全部開示決定件数	一部開示決定件数	不開示決定件数	文書不存在決定件数
議会	0	0	0	0	0
市長	3	2	1	0	0
教育委員会	0	0	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0
公平委員会	0	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0
計	3	2	1	0	0

情報公開制度 異議申し立て、個人情報の訂正請求の件数は0件でした。

実施機関の名称	開示の請求件数	全部開示決定件数	一部開示決定件数	不開示決定件数	文書不存在決定件数
議会	1	0	0	0	1
市長	11	9	1	0	1
教育委員会	1	1	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0
公平委員会	0	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0
計	13	10	1	0	2

情報公開コーナー

市役所1階
総合届出案内の横

パンフレットと審議会の議事録等をはじめとした行政資料の棚があります。パンフレットについては、自由にお持ち帰りください。行政資料については、コーナー内で閲覧ができ、A3判まで1枚10円でその場でコピーもできます。パソコンでインターネットを利用することもできます(10分10円)。

図情情報推進課 ☎72-3681 ✉jyouhou@city.ishikari.hokkaido.jp