



健康・福祉

成人健康相談

生活習慣病、メタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など、健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。

※個室希望者は申込時に応相談

日時 12月9日(水)13時30分～15時30分

場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 12月8日(火)

問合せ 保健推進課

☎72・31224

街頭献血

日時・場所 12月25日(金)9時～17時 市役所／9時～11時 りんくる／12時30分～17時 イオンスーパーセンター石狩緑苑台店(緑苑台中央1)

問合せ 市献血推進協議会

☎72・31227

地域密着型サービス説明会

親船地区に平成22年3月整備予定の介護保険施設(小規模多機能ホーム・グループホーム)について説明。

対象 ①親船地区にお住まいの方

方 ②市民

日時 ①12月11日(金) ②12月18日(金) 各日18時30分

場所 ①親船会館(親船町60・7) ②りんくる

問合せ (株)エムエムトレーディング

☎0123・39・3001

予防接種

対象年齢を過ぎると全額自己負担になります。ご注意ください。

【麻しん(はしか)・風しん】

進学・留学・就職の際に接種をしている証明が必要となる場合も増えています。

対象 中学1年生・高校3年生相当年齢の方

【2種混合(破傷風・ジフテリア)】

対象 11・12歳の方

【共通事項】

問合せ 保健推進課

☎72・31224

パワーリハビリ

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します。

対象 65歳以上で転倒危険度の高い方(健康状態などにより参加できない場合もあります)

日時 平成22年1月7日(木)3月29日(月)10時～11時30分

※週2回、全24回

場所 りんくる

定員 12人(申込多数時は面接により選考)

費用 2千円(保険料込み)

申込締切 12月18日(金)

申込・問合せ 地域包括支援センター ☎72・7017

おむつ使用証明書に代わる書類の交付

寝たがりの状態で、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。そのためには医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要ですが、次のすべての要件に該当する方は市が発行する書類を代用できます。

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、寝たがりの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 高齢者支援課

☎72・61221

障害者控除対象者認定書の交付

介護認定を受けていて次の要件に該当する方は、税申告の障害

件に該当する方は、税申告の障害

件に該当する方は、税申告の障害

件に該当する方は、税申告の障害

「さっぽろ産業振興財団」のセミナーに参加してみませんか

今年7月、札幌市と石狩市は、お互いの長所をさらに活かした、企業誘致などの連携協力に関する協定書を締結しました。同協定に基づき、市内の事業者は、「(財)さっぽろ産業振興財団」の行うセミナーなどに参加することができるようになりました。リーダー養成、企画力アップ、新人研修などさまざまなセミナーがあります。企業力アップのため、ぜひご利用ください。

札幌市産業振興センター

札幌市白石区東札幌5-1

☎011-820-3033 ☎011-820-3220

☎http://sangyo.center.sec.or.jp/



中小企業経営セミナー専用HP

☎http://seminar.sec.or.jp/ (オンライン申込可)

※申込多数の場合については札幌市内の事業者が優先されることがあります

問合せ 商工労働観光課 ☎72-3166

☎syoukour@city.ishikari.hokkaido.jp

冬期間におけるごみの出し方

■「ごみ保管庫」等は道路敷地に置けません。必ずご自宅の敷地内に置いてください!

道路敷地(主に歩道上)に設置していると、除排雪作業によって「ごみ保管庫」を破損する恐れがあります。この場合、市は責任を負いかねますので、必ずご自宅の敷地内で道路から見えるところに置よう、ご協力願います。また、玄関フードの中のごみは収集しませんので、注意してください。

■ごみやごみ容器が飛ばない、荒らされないように!

風雪やカラスなどによりごみが飛散すると、周辺の方に迷惑が掛かりますので、容器の底には重石を入れ、容器本体とフタをひもで結ぶなどの対策をお願いします。

■「旗」の設置にご協力を!

少しでも早い時間で収集作業を終わらせるために、「ごみ保管庫」などの位置がよく分かるよう、目印として「旗」の設置にご協力ください。

- ・旗の色は「赤」など目立つ色で、素材は特に問いません
- ・2m程度の長さの棒(素材は問いません)

■ごみ出し時間は守っていますか?

冬期間は、道路状況などにより収集時間が前後する場合がありますが、地区ごとに決められた時間までに必ずごみを出しましょう。



問合せ ごみ対策課 ☎72-3126

☎gomi@city.ishikari.hokkaido.jp



●高齢者支援課 koureisyas@city.ishikari.hokkaido.jp

●ごみ対策課 gomi@city.ishikari.hokkaido.jp

暮らし

行事

募集

教育・文化

子育て

健康・福祉

保険・年金

防災

そのほか

2月号原稿締切は12月31日(木)です。

者控除対象となる場合がありま
す。申告には障害者控除対象者
認定書が必要ですので、該当する
と思われる方は、お問い合わせせ
ださい。

① 65歳以上である方
② 要介護認定を受けてから、6カ
月以上経過している方
③ 控除を受ける世帯が課税世帯
である方
④ 身体障害者手帳の交付を受け
ていない方

問合せ 高齢者支援課
☎72・6121

**戦没者遺児による
慰霊友好親善事業**

(財)日本遺族会では、父親の戦没
地に赴き慰霊追悼を行い、同地
域の方と友好親善を深める事業
の参加者を追加募集しています。
対象 先の大戦で父等を亡くし
た、戦没者の遺児の方
場所 西部ニューギニア、東部ニュー
ギニア、フィリピン、ミャンマー、中国
の5地域
費用 賛助金として10万円
問合せ (財)日本遺族会事業課
☎03・3261・5521

日赤の活動資金にご協力を

皆さんの善意(活動資金)に支
えられる日本赤十字社。市内企

平成22年1月1日～

公的年金の運営業務
日本年金機構

公的年金の
財政責任・運営責任
厚生労働省

社会保険庁
廃止

平成22年1月から、二層のサー
ビス向上の実現を目指し、社会保
険庁は組織・人員を一新し、「日本
年金機構」として生まれ変わら
れます。現在あるお近くの社会保
険事務所は、新たに「年金事務
所」と名称が変わりますが、年金
相談などの窓口として引き続き
ご利用いただけます。また、所在
地も変更ありません。

**「日本年金機構」が
スタート**

業へ案内文書をお送りします。ご
理解とご協力をお願いします。
法人社資受付強化期間 12月1
日(火)～28日(月) ※強化期間以外
でも随時受付
問合せ 日赤石狩市地区事務局
(市社会福祉協議会内)
☎72・8181

保険・年金

① 水槽付消防ポンプ自動車



4,000ℓの泡消火薬剤を積載し、石油コンビ
ナートなどの大規模な危険物火災に対
し、泡消火薬剤を効率的に搬送し、補給す
るための車両です(石狩消防署配置)。

問合せ 石狩消防署予防課
☎74・7165

② 泡原液搬送車



3,000ℓの水を積載し、水利の無い火災
現場でも素早く消火活動が行えます(親
船支置配置)。

防災


石狩消防署に新しい
消防自動車が入りました

問合せ 札幌北社会保険事務所
☎011・717・4115

チャレンジダイエット講座

～なんとかしたい！正月太り！～

無理のないダイエット、なぜ単品
ダイエットは長続きしないのか？
など、基本的な運動・栄養につ
いて実践を通し学習します。



対象 74歳までの市民で、運動に支障のな
い方
日程 平成22年1月29日(金)・2月5日(金)・
12日(金)・19日(金)・24日(水)・26日
(金)14:00～15:30 ※全6回
場所 花川南コミセン
内容 運動や栄養の講義・実践／歯周病予
防についての相談・講話／調理実習
定員 20人(先着順)
費用 1,000円
申込締切 平成22年1月15日(金)
申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124
☎ hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

ごみ減量のげん太くん① 企画/いしかり・ごみへらし隊



でも、小さい
布や硬い布
裏地付の
もの、下着や
ジーンズ、
スーツなどは
ダメよ!!

じゃあ、この
ぬいぐるみも
ダメだね
セーターまである...

あんな
ところに
あつ!

ぬいぐるみか
あるよ

この箱は
古着や古布を
回収する
ための
ボックスで
対象なのよ!

工業用ウエスに
リサイクルする
から綿50%以上
の製品が
対象なのよ!

もう着られな
くなったこの
Tシャツも
リサイクル
できると
ごみが減るね

このシートや
バスタオルも
捨てるって
思ってたけど
リサイクル
できるわね

ルール違反のごみを処理するのにも税金が使われています。
ルールをきちんと守って資源の有効活用・節約を心がけましょう!

問合せ いしかり・ごみへらし隊事務局(ごみ対策課内) ☎72-3126