



●市公民館 kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
●保健推進課 hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

●市民図書館 ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp

自衛官

〔予備自衛官補〕

採用区分 ①一般公募 ②技能公募(衛生、語学、整備、建設など)
応募資格 ①18歳以上34歳未満の者 ②18歳以上で、保有する技能に応じ53歳未満の者

受付締切 4月13日(月)

※処遇、教育訓練、試験日など詳しくはお問い合わせください

〔2等陸海・空士(男子)〕

受験資格 18歳以上27歳未満の者(採用予定月の1日現在)

受付期間 年間を通じて受付

〔共通事項〕

問合せ 自衛隊札幌地方協力本部江別地域事務所

☎011-383-8955



教育・文化

市公民館定期使用申込

4月1日から平成22年3月31日までの期間中、定期的に市公民館(本館)を使用する団体サークルの申請を受け付けます。

対象 市内で活動している団体・サークル

申込期間 1月6日(火)～26日(月)

提出書類 石狩市公民館定期使用申請書(市公民館で配布)

申込・問合せ 市公民館

☎74-2249

サイエンスプラザ石狩

科学者グループ「サイエンスアイ」による科学相談室と科学実験室。1月のテーマは「水素と酸素から電気をつくる」。

対象 小学1年生以上

日時 1月10日(土)13時30分～15時

子ども科学実験室は14時～15時 無料

費用 無料

場所・申込・問合せ 市民図書館

☎72-2000



いしかり学のスヌメ

〔石狩原野に豊穡の地を求めて〕映画「大地の侍」と講話の会

仙台藩士たちが石狩原野を開拓した苦労を探ります。

日時 1月28日(水)12時～16時

30分

場所 市民図書館

講師 坂田資宏氏(当別町歴史

研究専門員)

定員 30人(申込多数時抽選)

費用 400円

申込締切 1月14日(木)

申込・問合せ 市公民館

☎74-2249

国の教育ローン融資相談会(予約制)

対象 大学・高校等に入学予定または在学中の方の保護者(所得制限あり)

日時 2月5日(木)10時～15時

融資額 学生・生徒1人につき200万円以内

返済期間 10年以内(交通遺児

家庭・母子家庭は11年以内)

利率 年2.45%(平成20年11月

10日現在)

そのほか 事前に申込用紙等の必要書類をそろえる必要あり

場所・申込・問合せ 石狩商工会

議所(花川北6・1)

☎72-2111

子育て

乳幼児健康相談

保健師・栄養士が離乳食、育児

などについて応相談。申込不要。

日時 1月9日(金)10時～11時30分

※絵本紹介は10時30分

場所 りんくる

20歳は年金加入の第一歩

20歳は、成人として社会から活躍が期待されるとともに、国民年金加入のスタートの年でもあります。

★公的年金制度ってなんだろう

一般に「年金」といえば、国などの公的機関が運営する「公的年金」を指します。日本の公的年金には、20歳になったら国民の誰もが加入する国民年金があります。会社員や公務員などは、国民年金に加入すると同時に厚生年金保険や共済組合などに加入します。

★もしも公的年金がなかったら…

公的年金の最も大きな役割は、老後の生活を支えることです。もしも公的年金がなかったら、自分の子に頼るか、若いときから貯蓄するなど個人の自助努力で対応するしかありません。しかし、こうした「私的扶養」は①何歳まで生きるかわからない ②少子高齢化・核家族化が進んでいる ③遠い将来の物価や生活水準の変動は予測できない、などの理由により限界があります。

★公的年金は「世代と世代の支え合い」

長い老後生活を安心して過ごすには、社会全体で高齢者を支える「世代間扶養」が必要です。公的年金制度は、現役世代が高齢世代を支え、現役世代が高齢者になったときには、次の世代が支えるという「世代と世代の支え合い」の仕組みで成り立っています。

☎国民健康保険課 ☎72-3122
✉kokuho@city.ishikari.hokkaido.jp

トラッキング現象に注意!

●トラッキング現象とは?

家電製品の電源プラグをコンセントなどに長期間差し込んでいると、コンセントとプラグの間にほこりがたまりやすくなります。このほこりが湿気を吸うことで火花放電が繰り返され、絶縁状態が悪くなり、プラグ両極間に電気が流れて発熱し、発火する現象のことです。



- 洗面所や台所など湿気が多く、水滴がかかりやすい場所や家具・家電製品などの裏側にコンセントにプラグが差し込まれたままのところは、注意が必要です。
- 定期的にコンセント周りを清掃し、きれいにしておきましょう。また、使用していない家電製品はコンセントからプラグを抜いておきましょう。
- 電化製品から出火して火災となるケースがあります。製品のトラブル情報は、メーカーの社告などで発表されています。日ごろからリコールなどの情報に気をつけてください。また、お手持ちの製品が該当しないか確認してみましょう。

☎石狩消防署予防課 ☎74-7165



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

●スポーツ健康課 sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp

持ち物 母子健康手帳
問合せ 保健推進課
☎72・3124

歯科検診・フッ素塗布

対象 前回のフッ素塗布から6カ月経過の4歳0カ月前後の子ども
日時 0・1・3歳代 1月21日(水)10時～11時 / 2・4歳代 1月27日(火)10時～11時
場所 りんくる
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ
問合せ 保健推進課
☎72・3124

こども発達相談

就学前の子どもの育児について発達相談員や保健師が応相談。電話予約必要。
日時 2月5日(木)10時～15時
場所 りんくる
申込・問合せ 保健推進課
☎72・3124

健康・福祉

街頭献血

日時・場所 1月13日(火)14時30分～17時 コープさつぽろいしかり店
問合せ 市献血推進協議会
☎72・3127

シルバースポーツ教室

気軽に取り組める、歩くスキートの教室です。

対象 60歳以上の市民
日時 1月14日～3月18日の毎週水曜(祝日の場合はその翌日。全10回)10時～12時
場所 B&G海洋センター周辺、およびスポーツ広場歩くスキーコース
費用 1500円(スキー貸出は1回につき別途1000円)
申込・問合せ 市体育協会
☎64・1220 ㊟64・1222

心の健康相談【予約制】

不眠、抑うつなど心の健康について精神科医・保健師が応相談。
日時 1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

楽しく歩こう！

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、ストックを持って歩く、誰にでも簡単にできる運動です。普通に歩くよりもストックを使うことでエネルギー消費が20%程度上がると言われています。関節への負担を和らげたり、雪道での転倒防止にも役立ちます。

対象 市民
日時 1月21日(水)13時～15時30分
場所 りんくる
内容 ○講義/ノルディックウォーキングの効果 ○実技/ストックを使った準備体操・歩き方(りんくる周辺を歩きます)
講師 北海道大学高等教育機能開発総合センター教授 川初清典氏
持ち物 上靴(運動靴)、タオル、筆記用具、水、滑りにくい外靴、防寒着など
定員 40人(先着順)
費用 無料 ※ストックは無料で貸出
申込締切 1月14日(水)
申込・問合せ スポーツ健康課
☎72・6123



「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！

市では、アンケートなどをもとに健康づくりの計画「健康いしかり21」(平成15年度～24年度)の中間評価を実施しました。今回は「喫煙」と「歯の健康」についてお知らせします。



喫煙

評価の指標	平成14年度	平成19年度	平成24年度目標
喫煙者の割合	男性42.4%	男性34.5%	男性28.0%以下
	女性17.5%	女性15.5%	女性12.0%以下

○たばこを吸う人の割合は減っています。しかし、20～40歳代の女性の喫煙率は20.7%に増えています。
○公共施設の禁煙・分煙化が進みました。小中学校は、全校が学校敷地内禁煙となりました。
○喫煙防止教育をする小中学校が増えました。



歯の健康

歯を大切に！
6024・8020を目指そう！
[6024・・・60歳まで自分の歯を24本残そう！]
[8020・・・80歳まで自分の歯を20本残そう！]

評価の指標	平成14年度	平成19年度	平成24年度目標
60歳で20本以上、自分の歯が残っている人の割合	59.4%	57.9%	59.0%以上

○歯磨きの回数は「1日2回」が54.1%で最も多く、「1回」が24.8%、「3回」は16.2%でした。女性のほうが、歯磨き回数は多く、男性は4割が1日1回となっています。
○歯間部清掃用具(糸ようじや歯間ブラシ)を使っている人は、約3割です。

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