



●保健推進課 hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
●スポーツ健康課 sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp

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

成人健康相談

生活習慣病の予防や改善、更
年期障害など健康に関して保健
師・栄養士が応相談。※個室希望
者は申込時に要相談

日時 1月22日(木)10時～11時30
分(時間予約制)

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 1月21日(水)

申込・問合せ 保健推進課

☎72・3124

太極拳教室

対象 市民

日時 1月26日～3月30日の毎
週月曜(全10回)10時～11時30分

場所 りんくる

定員 40人(先着順)

費用 3300円(保険料込)

申込締切 1月16日(金)

申込・問合せ 地域包括支援セ
ンター

☎72・7017

メタボ予防講座

「健康づくり生活改善講座」

普段の生活と血圧やコレステ
ロールなど生活習慣病との関係
を学びます。運動もしますので心
地よさを体験しましょう。

対象 74歳までの市民で、運動に

支障のない方

日時 2月6日(金)、13日(金)、20日
(金)、3月2日(月)13時30分～15時
30分 ※4日間で1コース

場所 りんくる

内容 生活習慣病や栄養、歯の
健康講話、運動実技

定員 20人(先着順)

費用 3000円

申込締切 1月27日(火)

申込・問合せ 保健推進課

☎72・3124



介護予防教室

【備えあれば嬉しいな】もしも
家族が倒れたら】

対象 60歳以上の市民

日時 2月12日(木)13時～15時

場所 花川南コミセン

内容 AED救急救命の講話、
実技

講師 花川病院 櫻庭 衡氏・石
狩 消防署

定員 23人(先着順)

費用 無料

申込締切 1月30日(金)

申込・問合せ 地域包括支援セ
ンターホットライン21

☎73・2221

「すこやかロード」

「すこやかロード」とは、北海道
健康づくり財団が認定する、身近
で気軽に楽しく健康づくりを行
うためのウォーキングロードです。
市内ではこのたび、次の2コースが
認定されました。

①紅葉山・遊歩道コース

場所 花川北2条3丁目

距離 3300m

所要時間 約50分

②恋人の聖地あいロードコース

場所 厚田区厚田

距離 1620m

所要時間 約24分

※詳細は、北海道健康づくり財
団 [http://www.hokkaidohealth-
net.or.jp/](http://www.hokkaidohealth-net.or.jp/)をご覧ください

【楽しく歩き隊】隊員募集】
ウォーキングマップ作成や、楽し
く歩くためのアイデアなど、ウォー
キングの魅力を再発見するボラン
ティアを募集します。

申込締切 2月13日(金)

申込・問合せ スポーツ健康課

☎72・3124

【共通事項】

申込・問合せ

☎72・6123



特別慰労品の 請求期限が迫っています

対象 恩給資格者、戦後強制抑
留者、引揚者のご本人(ご遺族の
方は対象外)※引揚者は、終戦の
日まで引き続き1年以上外地で
生活していて戦後引き揚げてきた
方が対象

請求期限 3月31日(火)

請求書類 福祉総務課にありま
す ※資格要件など詳細は左記
にお問い合わせください

請求・問合せ 独立行政法人平
和祈念事業特別基金 ☎0120・
234・9333(月～金曜9時15
分～17時15分 土日祝休み)

☎ <http://www.heiwa.go.jp>

国民健康保険

保険・年金

70～74歳の方の一部負担金等軽

市内の中小企業者の資金繰りを支援します

原材料価格等の高騰や世界的な金融危機等の影響により、
事業活動に影響を受けている市内の中小企業者の経営安定化
を図るため、北海道信用保証協会に支払った信用保証料の全
部を補助します。

対象 次の1～4をすべて満たす方

- 1 平成20年10月31日～平成21年3月31日に、北海道の
中小企業総合振興資金のうち、次の融資を受けている
○経営安定化資金 セーフティネット貸付
○原油・原材料価格高騰対策特別資金

2 石狩商工会議所または石狩北商工会のあっせんで貸付を
受けている

3 市税を完納している

4 信用保証料を一括で支払った

補助額 支払った信用保証料の全額(上限15万円)

申込方法 申請書に必要書類を添えて、商工労働観光課へ提出

申込締切 4月30日(木)

申込・問合せ 商工労働観光課 ☎72-3166

✉ syoukour@city.ishikari.hokkaido.jp



1月の厚田・浜益行事予定

厚田支所 市民生活課 ☎78-1033

9日(金)	健康相談 13:30~14:30	厚田保健センター
12日(月・祝)	断酒会 18:30~20:30	厚田保健センター
14日(水)	いきいきリハビリ望の会 10:15~14:15	望来コミセン(みなくる)
15日(木)	転倒予防事後教室 9:45~11:45	厚田保健センター
19日(月)	乳幼児健診 13:30~14:30	厚田保健センター
21日(水)	いきいきリハビリ虹の会 10:30~14:30	虹が原会館
28日(水)	いきいきリハビリ厚田 10:00~14:00	厚田保健センター
29日(木)	転倒予防事後教室 9:45~11:45	厚田保健センター

浜益支所 地域振興課 ☎79-2111

13日(火)	リハビリ教室 10:30~14:30	浜益支所
18日(日)	浜益区民スポーツフェスティバル・冬季 10:00~	浜益中央公園
22日(木)	わんぱく遊び教室 10:30~12:00	浜益コミセン(きらり)
27日(火)	リハビリ教室 10:30~14:30	浜益支所

石狩市生活弱者支援一時金の申請はお済みですか

市では、昨年における灯油価格高騰のための緊急対策事業として、在宅で生活する高齢者などの生活弱者世帯に対し、平成20年度に限り一時金を支給します。支給対象の可能性のある世帯には、昨年11月に申請書を郵送しています。まだ申請をしていない方は、受付期間中に手続きしてください。

支給対象(①~④)をすべて満たす方

- ①平成20年11月1日(基準日)現在において本市の住民基本台帳に登録されていること
- ②平成20年度市民税が非課税世帯であること
- ③基準日に世帯全員が社会福祉施設等に入所、または医療機関に長期入院していないこと
- ④基準日において次のいずれかに該当する世帯であること
 - ア.高齢者世帯:満75歳以上の者のみで構成されている世帯 図 高齢者支援課 ☎72-6121
 - イ.障がい者世帯:次の手帳の交付を受けた者を有する世帯 図 障がい支援課 ☎72-3194
 - 身体障害者手帳(1級・2級)
 - 療育手帳(A判定)
 - 精神障害者保健福祉手帳(1級)
 - ウ.ひとり親世帯:ひとり親家庭等医療費受給者証の交付を受けた者を有する世帯 図 子ども家庭課 ☎72-3128
 - エ.生活保護世帯:生活保護を受給している世帯 図 福祉総務課 ☎72-3127

支給額 一世帯当たり6千円

受付期間 1月13日(火)~23日(金)

申請方法 必要書類を郵送、またはりんくる1階ロビー特設会場、厚田保健センター、浜益支所市民生活課に提出してください。

減特例措置を延長します

70~74歳の方の患者負担割合については「2割」への引き上げを3月31日まで「1割」に据え置く特例措置が行われていますが、さらに平成22年3月31日まで延長します。

これに伴い、国民健康保険高齢受給者証の記載内容が変更となるため、現在の受給者証は4月以降使用できません。新しい受給者証は3月下旬に郵送します(「現役並み所得者」として3割負担の方、後期高齢者医療制度該当者を除く)。

問合せ 国民健康保険課 ☎72-3123

長寿(後期高齢者)医療制度

「年金差し引き」か「口座振替」を選べます

長寿医療制度の保険料を年金差し引きで納めている方、またはこれから年金差し引きになる方は、口座振替に変更できます。変更を希望する場合は、1月30日(金)までに国民健康保険課に届けてください。4月に支払われる年金から差し引きを中止し、7月から口座振替となります。その後、随時受け付けします。が、口座振替に切り替わる時期は、届出の時期によって異なります。持ち物 本人の保険証、口座振替する金融機関の通帳と届出印

国民年金

問合せ 国民健康保険課 ☎72-3125

「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。

「保険料の免除制度」

経済的な理由で保険料を納付することが難しい場合は、一般

免除制度や学生納付特例制度(学生のみ)、納付猶予制度(世帯主に扶養されていて所得の無い、30歳未満の方)がありますので、ご相談ください。

「共通事項」

問合せ 国民健康保険課 ☎72-3122



防災

定期普通救命講習会

AED(自動体外式除細動器)を使います。受講者には「普通救命講習修了証」をお渡しします。対象 中学生以上の市民または市内勤務者

日時 1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

