



●保健推進課 hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
●こども相談センター k-soudan@city.ishikari.hokkaido.jp

●こども家庭課 k-katei@city.ishikari.hokkaido.jp

子育て

こども発達相談

就学前のお子さんの育児について、発達相談員・保健師がお子さんと一緒に遊びながら相談・アドバイス。

日時 11月25日(木)10時～15時

場所 りんくる

申込・問合せ 保健推進課

☎72・3124

乳幼児健康相談

保健師・栄養士が発育、離乳食、育児などの相談をお受けします。お母さん同士のお話の場としても活用ください。申込不要。

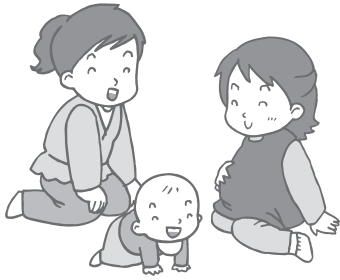
日時 11月5日(金)10時～11時

場所 りんくる

持ち物 母子健康手帳

問合せ 保健推進課

☎72・3124



父子家庭の方のための 児童扶養手当

受給するためには、市へ申請が必要ですが、次の対象児童を監護し、生計を同じくする父親の方は早めに申請をお済ませください。11月30日(火)までに申請すると、8月分(または支給要件に該当した翌月分)から支給されます。期限を過ぎると、申請した日の翌月分からの支給となりますので、ご注意ください。

※本人や同居している扶養義務者の所得制限があります。申請前に面談を行い、手当額・必要書類等についてご説明します

対象児童 18歳に達する日以降の最初の3月31日までの子ども、または中度以上の障がいをもつ20歳未満の子ども

支給要件 ①父母が婚姻を解消した ②母が死亡した ③母が一定程度の障がいの状態にある ④母の生死が不明 ⑤その他(母に一年以上遺棄されている・母が一年以上拘禁されているなど)

問合せ こども家庭課

☎72・3128、各支所

11月は児童虐待防止 推進月間

児童虐待は、子どもの人権を

侵害するだけでなく、時には子どもの生命をも奪うなど、子どもの心身の発達や人格の形成に大きな影響を与える場合が少なくありません。児童虐待は社会全体で解決すべき課題であり、児童虐待の早期発見・早期対応が極めて重要になってきます。

【児童虐待を防止するために】

児童に直接的にかかわる関係機関はもちろんなこと、地域においても、児童虐待かなと思ったり、迷わず連絡してください。また、子どもの養育や育児など子育てに悩んでいるときは、1人で抱えこまないで、気軽に相談ください。

【地域での連携支援】

市では、石狩市こども見守りネットワーク協議会を設置し、関係機関と連携を図りながら、要保護児童などに対する支援を行っています。

相談・問合せ こども相談センター

☎72・3195



マスコット
めみちゃん

オレンジリボンは、
児童虐待防止運動のシンボルです

健康・福祉

パーキンソン病学習会

家庭でできるリハビリテーション

はりきりウォーキングラリー

毎日歩いた歩数を記録し、北海道1周を目指します。本年6月にスタートしてから、各目標点に達した方をご紹介します。
※ラリーは随時申し込みを受け付けています

累計100万歩(石狩～斜里町)

佐藤 誠策さん、菊池 邦夫さん、山形 六三郎さん、平田 忠夫さん、松本 義夫さん、寺内 啓二さん、横井 延由さん、宮岸 茂さん、宮森 正人さん、岡田 康照さん、村山 耀一さん、阿部 靖さん、山口 勝さん、岡田 昇さん、筒井 幸三さん、神谷 明治さん、吉原 光恵さん、藤村 信雄さん、田畑 幸江さん、今野 真由美さん、佐々木 千香子さん、遠藤 豊吉さん、堀 功さん、吉原 盛次さん、蝦名 みつ子さん、長谷川 レツ子さん、岡島 敏子さん、藤田 隆さん、竹原 秀一さん、田中 宗勝さん、伊林 国夫さん、斉藤 ワキさん、佐藤 高子さん、飯島 貞さん、高橋 昭一さん

累計200万歩(石狩～日高町)

松崎 栄一さん、深浦 俊才さん、平田 正勝さん、渡辺 哲也さん、村田 貞子さん、加藤 信夫さん、伏見 禎祥さん、榎本 カツ子さん、渡部 晋さん、坂本 光昭さん、宮森 明美さん、井家 誠さん、安藤 勝秋さん、不藤 武さん

累計330万歩(北海道一周)

大間 弘さん

10月12日(火)、田岡市長から

賞状と記念品が授与されました。



1日1万歩 歩くと良い理由!

運動によって1週間に2,000kcal以上消費している人は、そうでない人に比べて死亡率が低く、心筋梗塞などの心臓発作を起こす危険性も低いという研究結果が出されています。

1週間に2,000kcalということは、1日約300kcal消費する必要があります。歩いて300kcal消費する目安が1万歩となります。それ以上運動量を増やしても効果はあまり変わりませんので、自分に合った適度な運動を心がけましょう。

まずは、歩数計を付け、自分の1日の歩数を確認しましょう。これまであまり歩いていなかった人が急に1万歩を目指すとは続きません。ひざなどを痛めたりすることもありますので、徐々に歩数を増やしましょう。

問合せ スポーツ健康課

☎72-6123 ✉sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp



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

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

について学びます。

対象 パーキンソン病の方とご家族

日時 11月19日(金)14時～16時

場所 りんくる

講師 理学療法士 山内克泰氏

申込・問合せ 江別保健所子ども保健推進課

☎011-383-2111

AED救急法講習会

家庭や地域およびレジャー先での思いがけない事故や病気から自分自身を守り、急病人やケガ人を正しく救助して救急隊員などに引き渡すまでの応急の手当ができるよう、知識と技術を習得します。

対象 15歳以上の市民

日時 11月27日(土)13時～17時

場所 りんくる

講師 日本赤十字社救急法指導員

定員 10人(申込多数時抽選)

費用 無料

申込締切 11月15日(月)

申込・問合せ 日赤石狩市地区事務局(市社会福祉協議会内)

☎72-8181

☎74-2008

北海道障害者職業能力開発校入校生募集

求職中(新規学卒者含む)の障

がい者の平成23年度入校生を募集します。訓練期間は1年または2年間です。詳しくは、左記または最寄りのハローワークへお問い合わせください。

願書受付期間 11月1日(月)～20日(土)

問合せ 国立北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山60)

☎0125-52-2774

☎0125-52-9177

ふれあい雪かき運動

交付金交付制度

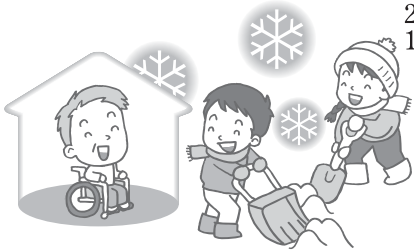
高齢または体が不自由で除雪できない方の住宅等の除雪をボランティアで行う町内会等に交付金を交付しています。詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ 高齢者支援課

☎72-6121

除雪サービス

冬期間、玄関先から公道までの



除雪を行います。利用希望の場合は申請が必要です(前年度利用者も申請が必要)。

対象 自力での除雪が困難な70歳以上の方、身体障害者手帳1・2級に該当する方のみで構成される世帯

申込・問合せ 高齢者支援課

☎72-6121

保険・年金

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

本年1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付された方へ日本年金機構から11月上旬に送付されます。本人および家族の国民年金保険料は、所得税や住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告の際、この証明書が領収書が必要になりますので、大切に保管してください。

なお、10月1日～12月31日に今年初めて国民年金保険料を納付された方へは、翌年の2月上旬に送付されます。

問合せ 控除証明書専用ダイヤル ☎0570-070-117

※IP電話などの方は ☎03-6700-1130へ

平成23年度 放課後児童会の利用申請

仕事などで保護者が日中家庭にいない小学3年生以下の児童を、お預かりします。



実施期間 平成23年4月1日～平成24年3月31日

開設時間 平日(月～金曜) 下校時～18:30

学校休・土曜8:00～18:30

(日曜・祝日・年末年始除く)

提出書類 利用申請書・就労証明書等

費用 通年利用3,500円(月額) ※減免制度あり

申込期間 11月15日(月)～12月17日(金)

※期間終了後はご相談ください

申込・問合せ 児童館、または各放課後児童会(クラブ)

☎72-3192 ☒jidoukan@city.ishikari.hokkaido.jp

放課後児童会(クラブ)名	住 所	電話番号	通年利用定員数(人)	主な対象小学校区
1 なかよしクラブ	花川南8-3 花川南児童館内	☎72-7311	50	花川南小
2 おおぞらクラブ	花川南1-1 おおぞら児童館内	☎73-4849	40	南線小
3 パストラルクラブ	樽川6-2 パストラル会館内	☎72-5640	25	
4 にこにこクラブ	花川南3-1 南線小学校内	☎73-4400	25	双葉小
5 ピノキオクラブ	花川北3-2 花川北児童館内	☎74-2884	50	
6 げんきっ子クラブ	花川北1-6 紅南小学校内	☎74-0327	30	紅南小
7 キラキラクラブ	緑苑台中央3-603 緑苑台小学校内	☎72-1704	25	緑苑台小
8 どんぐりクラブ	花川東671-7 緑苑台子どもの家保育園内	☎77-6600	20	
9 花っ子クラブ	花川北7-1 こども未来館内	未定	40	花川小
10 つくしクラブ	親船町45-2 つくしクラブ専用施設	☎62-3247	25	石狩小
11 ファイトキッズクラブ	八幡4-167 八幡小学校内	☎66-3305	25	八幡小・聚富小

※定員を超えた場合、ほかの児童会(クラブ)に変更が待機となります ※生振小は全児童会(クラブ)が対象校区です ※10 11は小学6年生までが対象です