

2020

8

月号

広報

い・か・り



No.813

令和2年8月1日発行 石狩市

代表 ☎0133・72・3111

みんなで手話!⑫

かわいい羊



かわいい

左手の甲を
右手で
なでるように
回す



羊

両手の
人差し指を
両耳の横で
回す

〈今月の手話モデル〉石狩ひつじ牧場 山本知史さん

伝えたい ヨーロッパ仕込みの味



5 令和3年度 石狩市職員採用資格試験

8 石狩レッドフェニックス始動!

9 浜益青空体操クラブ

新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントなどが中止・変更になる場合があります。各問合せ先へご確認ください

令和2年6月末の人口 58,235人(前月比-7人) 男 28,182人/女 30,053人/世帯 28,026世帯

石狩ひつじ牧場

羊×乳製品づくり＝新たな可能性



5人の若いスタッフとともに牧場を経営する山本さん。「農業は生きる上での礎。ゆくゆくは羊の飼育からチーズの製造まで、うちの牧場で培ったノウハウを若い就農者たちへ伝えていければ」という大きな夢を抱いています。

羊乳チーズのおいしさを伝えたい

石狩 ひつじ牧場

石狩ひつじ牧場

ヨーロッパ産のナチュラルチーズを直輸入する札幌の専門店「チーズマーケット」の関連会社「札幌チーズ株式会社」を農業生産法人化し、2015年には樽川に2haの農地を取得。飼育する乳用種の羊はポール・ドーセット、アワシー、イーストフリージアン。主に羊乳を生産し、チーズとヨーグルトを製造しています。

〒樽川485・1

☎ 牧場見学は1グループ(4人まで)1,200円

📞 山本さん ☎ 070・6601・1116

20年以上ヨーロッパのチーズやワインなどを輸入する仕事に携わり、私が最も心引かれたもの——それは羊乳のチーズです。日本では牛や水牛、ヤギのものがよく知られていますが、羊のチーズを食べたことがある方は、少ないかもしれません。

そのおいしい羊乳チーズを作ろうと4年前、ここ石狩に羊の牧場を開きました。実はチーズ作りに必要な乳用種の羊は国内にいなかったため、個人で輸入することを決意。オーストラリアから30頭を連れてきたのが始まりです。以来、草地を牧場に仕上げ、井戸を掘り、チーズ工房を設け、人工授精にも挑みながら、現在では220頭にまで増えました。

ギリシャから輸入した搾乳機でとれる量は、1日1頭当たりわずか0.5ℓ。その貴重な羊乳で作るフレッシュチーズはクリーミーで、蜂蜜やジャムとも相性のいい自慢の味です。

チーズ作りの最終目標は、日本でまだ誰も成功していない羊乳製青かびチーズ「ロックフォール」を作ること。いつの日か石狩からフランスへ輸出したいとスタッフ一同、頑張っています。



石狩ひつじ牧場
山本知史さん

表紙の景色がヨーロッパの風景に見えませんか？
そんな自然豊かな石狩で、
地元の牧草やアスパラガス、米や麦で育てています

キャッシュレス決済でマイナポイントがもらえます♪

9/1 (または、この日以降の申込日) ~ R3/3/31までに、申込時に選んだキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をすると、利用金額の25%相当のマイナポイント(上限額5,000円分)がもらえます。

マイナポイントとは?

電子証明書を搭載したマイナンバーカードを持ち、マイナポイントの申し込み(事前にマイキーIDの設定が必要)をした方に、選んだキャッシュレス決済サービスで使えるポイントを国が付与します。※紙製の通知カードは利用不可。マイナンバーカードを申請し、取得してください

マイナポイントの申込方法は?

スマートフォンやパソコンのほか、右記のマークのある郵便局、コンビニ、携帯ショップや、市役所にマイナンバーカードを持参すると、申し込み手続きをお手伝いします。

詳細はマイナポイント事業HPをご覧ください。→



このマークが目印!

問合せ

- マイナポイントのスマートフォン、パソコンでの申し込み・マイナンバー制度全般
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178
平日 9時30分~20時
土・日・祝日 9時30分~17時30分

- マイナンバーカードの申請・マイナポイントの市役所での申し込み
市民課(市役所1階1番窓口) ☎72・3165
- 石狩市でのマイナポイント制度の周知
行政管理課 ☎72・3159



子どもたちが気軽に通える居場所があるギョ!

学習室ペパン 一緒に勉強する新しい仲間を募集中!

元小学校教諭とボランティアが、勉強の分からないところを教えてくれる無料の学習室です。「家では集中できない」「長く学校を休んでいたの勉強をやり直したい」という方はぜひご利用ください。夏休みだけの利用也大歓迎!

対 小学生以上 日・月・水・金曜16時~18時(金曜は17時まで) 所 Cafeまるくる(花川北3・3)

問 相談室まるしえ ☎77・5763

かぞくる会 家族だけで抱え込まないで!

ひきこもりの方がいるご家族を対象とした「かぞくる会」を開催しています。ご家族がホッと一息つける場になればと思っています。ぜひご参加ください。※当日参加可

日 第4金曜13時~15時 所 Cafeまるくる(花川北3・3) 問 相談室まるしえ ☎77・5763

さけ太郎の

教えて!市役所のおしごと



さけ太郎

ばくも石狩市の採用試験を受けようと思っているので、今日は若手職員の3人にインタビューをしマス! まずは、どんな仕事をしているのか教えてほしいギョ🐟

私は、障がいのある方の各種手当てやサービス、相談などを受け付ける障がい福祉課で、主に身体障害者手帳、自立支援医療の手続きの業務を担当しています。対応後、市民の方からお礼を言われることがあり、とてもやりがいを感じますね😊



高橋



齊藤

私は市民課で、住民票や戸籍、各種証明書の発行などの業務を担当しています。市民の皆さんと直接お話することが多く、お役に立てていることを実感できるところに大きなやりがいを感じます☆



さけ太郎

市役所の仕事はとてもやりがいがありそうだギョ🐟 受験するときに初級・社会人経験者として不安😰はあった?

私は前職が技術職だったので、市役所の多岐にわたる業務に対応できるか少し不安でした。でも、先輩のしっかりとしたサポートがあるので、問題はありません👍



赤田



高橋

私は初級採用で、市役所の仕事は難しそうというイメージがありました。私にできるのか、これまで学んだことが生かせるのかと不安もありましたが、同期や若手職員の“横のつながり”🤝で乗り越えられるので、大丈夫ですよ!



さけ太郎

それぞれ働くまでは不安があったんですね…。ちなみに、今、必要だと感じているスキルや心掛けていることはありますか?

市民の皆さんに分かりやすく説明をするスキルです。そのため、話し方はもちろん、必要な知識を得るために日々勉強しているところです📖



赤田



齊藤

毎日多くの方がいらっしゃるので、常に笑顔で、親切・丁寧に対応することを心掛けています😊



さけ太郎

とってもためになったギョ! ありがとうございます。ばくと一緒に採用試験を受ける方は左ページをしっかりと確認するギョ🐟

令和3年度 石狩市職員採用資格試験

職種区分		予定人員	受験資格	申込方法	一次試験
初級	事務	若干名	高等学校、短期大学、高等専門学校、専修学校を卒業、またはR3/3月までに卒業見込みで、H7/4/2以降に生まれた方	8/25(火)～9/14(月)に受験申込書を提出 ※当日消印有効。申込書は8/25から行政管理課で配布。市HPからも入手可。詳細は募集要項に記載	【筆記試験】 日程 10/18(日) 場所 総合保健福祉センター「りんくる」(花川北6・1・41・1) 内容 教養試験、事務適性検査、作文試験など
	身体に障がいのある方	若干名	下記(1)(2)の条件を満たす方 (1) 高等学校以上を卒業、またはR3/3月までに卒業見込みで、S55/4/2以降に生まれた方 (2) ・身体障害者手帳(1～6級)の交付を受けている方 ・都道府県知事または政令指定都市の長が発行する療育手帳の交付を受けている方 ・児童相談所などで知的障がいがあると判定を受けた方 ・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方		
社会人経験者	一般行政	若干名	下記条件を全て満たす方 (1) 【共通】高等学校を卒業した、S45/4/2～H7/4/1生まれの方 (2) 【共通】H25/8/1～R2/7/31の間に、民間企業などにおける職務経験を3年以上有する方 (3) 【一般土木・建築】(2)の3年の職務経験中、土木・建築に関係のある職務経験を2年以上有する方	8/3(月)～24(月)に市HPからのWEB申し込み ※詳細は市HPでご確認ください	【SPI3】 日程 8/31(月)～9/18(金)の間で各自予約した日 場所 全国のSPIテストセンター(札幌は札幌市中央区北1西3・3札幌MNBビル) 内容 性格試験、能力試験
	一般土木	若干名			
	一般建築	若干名			

- 全職種共通の受験資格として採用後、石狩市に居住可能な方
- 国籍不問。就職が制限されている在留資格者は受験できません(日本国籍以外の方は、採用後配置される職務などに一部制限あり)
- 新型コロナウイルスの感染拡大状況などにより、試験日程、会場などを変更する場合があります。市HPでご確認ください

申込・問合せ 行政管理課(〒061-3292 花川北6・1・30・2 市役所3階) ☎72・3151
✉gyosei@city.ishikari.hokkaido.jp

とても働きやすい環境です!

面接は明るく、笑顔で挑んでください!

一緒に働くのを楽しみにしています!

平成30年度 社会人経験者採用 税務課 赤田 慎太郎

令和2年度 社会人経験者採用 市民課 齊藤 秀之

平成29年度初級採用 障がい福祉課 高橋 佳奈

一緒に市民のために働きましょう!

令和3年度 石狩北部地区消防事務組合 消防吏員採用資格試験

採用予定消防署	試験区分		予定人員	受験資格
石狩消防署	初級	①一般	2人程度	①一般 高等学校、短期大学、高等専門学校、専修学校（修業年限2年以上の専門課程に限る）、もしくはこれらに相当すると認められる学校などを卒業した方や、R3/3月までに卒業見込みで、H9/4/2以降に生まれた方 ※大学（短期大学除く）もしくはこれに相当すると認められる学校などを卒業した方や、R3/3月までに卒業見込みの方除く ②救急救命士 ①の受験資格を有し、かつ、救急救命士の有資格者もしくは採用予定日までに救急救命士の資格取得見込みの方
当別消防署		②救急救命士	2人程度	

採用予定日 R3/4/1 ※救急救命士の資格取得見込みの方はR3/5/1

1次試験日 9/20(日)

場 所 西当別コミュニティセンター（石狩郡当別町太美町22・7）

受付期間 7/30(木)～8/20(木)の平日8時45分～17時15分

申込方法 申込先または各消防署や支署に設置の受験申込書（組合HPからも入手可）を提出
※郵送可。当日消印有効

申込・問合せ 石狩北部地区消防事務組合消防本部総務課（〒061-3211 花川北1・1・2・3）☎74・5119

市民の安全安心を守る仕事にやりがいを感じます。先輩たちに助けられながら、仕事に自信が持てるようになりました。信頼できる仲間と一緒に働きましょう!!

石狩市は火災・救急出動のほか、水難事故や山岳事故などにも対応しなければならないので、早く一人前になれるよう厳しい訓練に汗を流しています。共に充実した毎日を過ごしましょう!!

平成30年度採用
石狩消防署
下田莉久

平成30年度採用
石狩消防署
松原明勇

MONTHLY TOPICS ダイエット

コロナ太りを解消しよう!

去年は約半数が
減量に成功!

量ってダイエット100日作戦に参加しませんか?

自宅にすることが増え、運動不足や食べ過ぎで、体重が増えてしまった方も多いのではないのでしょうか? 過去3年間で延べ584人が参加。あなたもチャレンジしてみませんか?

方法は簡単! 自宅で毎日、朝・晩に体重を量って、表に記録するだけです。

対象 18歳～74歳の市民または市内に通勤・通学し、
下記①②のいずれかに当てはまる方

- ①BMI23以上 — $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$
または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
②過去の参加者

期間 9/1(火)～12/9(水)

申込方法 20(木)までに下記へ電話し、後日送付する申込用紙を持参・
ファクス・郵送のいずれかで提出

申込・問合せ 保健推進課 (〒061-3216 花川北6・1・41・1 りんくる1階)
☎72・3124 FAX 75・2270

参加者の声

- ・毎日記録することで、
グラフの変化が楽しかった
- ・お菓子を食べそうになると、
翌朝の体重が気になって
我慢できた



参加特典

- 100日間の体重記録表
- 体組成計測定 ※完全予約制
回 ①26(水) 10時～18時30分
②27(木) 10時～15時30分
③28(金) 10時～15時30分
所 ①③りんくる ②花川南コミセン(花川南6・5)
- 食事診断
- 保健師・管理栄養士の個別相談
- 運動・栄養講座
- 参加賞



裸足で測定器に乗るだけで
内臓脂肪や筋肉量が
分かります!

作ってみよう! ダイエットメニュー 野菜と鶏肉の酒蒸し

鶏肉はササミを使ってカロリーダウン! 豚肉やもも肉を使うときは、皮を取り除くとカロリーを抑えられます。ニンニクとごま油の風味で減塩にも♪



〈材料〉4人分(1人分154 kcal)

ブロッコリー	大1株
生シイタケ	4個
ニンニク	1/2片
鶏ササミ	250g
酒・ごま油・水	各大さじ2
塩	少々
片栗粉	小さじ2

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分けて、生シイタケは一口大、ニンニクはみじん切りにする
- ②鶏ササミは筋を除き、3～4等分のそぎ切りにし、酒(大さじ1)と塩、片栗粉をまぶす
- ③フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、ニンニク、ブロッコリー、生シイタケの順に入れてざっと炒めて、水を加えてふたをし、中火で2分ほど蒸し焼きにして取り出す
- ④フライパンをざっと拭き、ごま油(大さじ1)を足し、②を両面焼き、ふたをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。③を戻し入れ、酒(大さじ1)、塩をふって炒め合わせる

北海道ベースボールリーグ



石狩レッドフェニックス始動!

道内初の野球独立リーグ「北海道ベースボールリーグ」が4月に発足し、美唄市、富良野市を拠点とする2球団に続き、石狩市にも新球団「石狩レッドフェニックス」が創設されました!

5/30には美唄市営球場で美唄ブラックダイヤモンドズとレラハンクス富良野BCによる開幕戦が行われ、北海道ベースボールリーグが第1歩を踏み出したところです。

石狩レッドフェニックスも来期からのリーグ参入に向けて始動しました。野球を通じて地域活性化を目指す石狩レッドフェニックスにぜひご注目を!

美唄ブラックダイヤモンドズ vs レラハンクス富良野BC プレシーズンマッチ

元日本ハムファイターズの江尻慎太郎さんが
レラハンクス富良野BCの投手として登場します!

日 7(金) 15時30分試合開始(13時開門)

所 青葉公園野球場(新港南3・706)

¥ 1,000円(全自由席)、中学生以下無料

問 北海道ベースボールリーグ事務局

☎090・7517・0952



ご来場の中学生以下の
お子さまに
石狩レッドフェニックス
ロゴ入りボール
をプレゼント!(先着100人)

石狩レッドフェニックス 球団トライアウト

対 R3/4/1時点で16歳以上の、義務教育を
修了している方 ※性別・国籍不問

日 9/5(土) 13時~(12時30分受付開始)

所 樽川公園野球場(新港西2・784)

持 野球用具(バット、グローブなど)

¥ 5,000円(スポーツ保険含む)

期 30(日)

申 石狩レッドフェニックス 球団事務局

✉info@i-red-phoenix.com



2021年 北海道ベースボールリーグ参入
石狩レッドフェニックス

石狩から、
新たな野球の歴史が始まる。

石狩レッドフェニックス

浜益青空体操クラブ

浜益区では、新型コロナウイルスの影響で中止となった介護予防事業に代わり、6月から区内7地区に出向き、体操をするなど、介護予防に取り組んでいます。

MONTHLY TOPICS

介護予防

今年はお祭りなども中止で、寂しい思いをされているお年寄りも多いです。

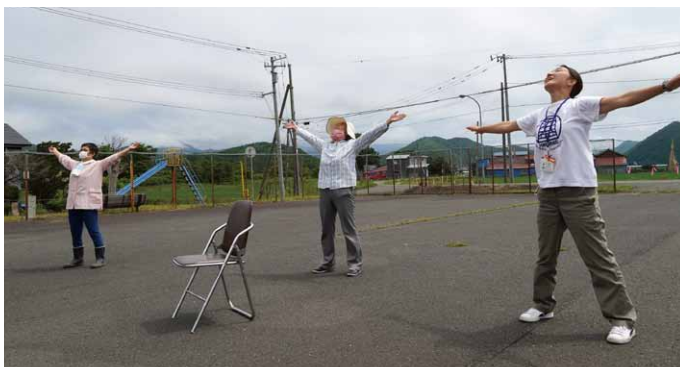
そこで、区内を回ってラジオ体操をやらうと6月から始めたのが「浜益青空体操クラブ」です。保健師や社会福祉士、介護支援専門員、生活支援コーディネーターが区内7地区に出向き、ラジオ体操と、浜益で親しまれている「いきいき体操」を行うというもので、時には工事現場の方や、散歩中の保育園児と一緒に体操してくれることもあるんですよ。

予防事業がストップ。その中で私たちが心配したのは、お年寄りが長く家にこもることです。フレイルや認知症が進まないか、ということでした。

新型コロナウイルスのため、浜益区でも2月から全ての介護予防事業がストップ。



保健師 坂本伸子



青空の下、お互いに距離をとり、気持ち良い汗を流しました。写真は7/3に行われた柏木地区の様子。



多くいます。この取り組みがそんな方々の新たな楽しみとなるように続けていきたいと思っています。
※フレイルとは？
年を取って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。放置すると要介護状態になることも

体を動かしたい、人に会いたい!と思って今日初めて参加しました。7地区の全制覇を目指しています!

木村静江さん
(好きな有名人: 志村けん)
(好きな食べ物: ご飯)



家が近くなので来てみたの。やっぱり外に出て体を動かすとサッパリするね!

高橋八重子さん
(好きな有名人: 山内惠介)
(好きな食べ物: 豚肉)

介護予防

こんなことを心掛けて! 一浜益青空体操クラブ通信 7月号から

- ☑ 家の中でも座っている時間を減らすようにしましょう!
ちょっとしたところの小まめなお掃除がオススメ。
- ☑ 熱中症にならないよう意識して水分をとりましょう。
今年は特にマスクをしていて喉の渇きを感じにくいので気を付けて。
- ☑ 飲み込む力の強化のために「あご持ち上げ体操」をやってみましょう!

1日5回
やってみよう!



あご持ち上げ体操

- ① 下を向き、力いっぱいあごを引く
- ② あごの下に両手の親指を当てる
- ③ あごは下へ、親指は上へ、同時に力を入れて押し合う状態で5秒数える(のどぼとけの辺りに力を入れるようなイメージで)



体操後には、介護予防情報を掲載した「浜益青空体操クラブ通信」をお渡しし、参加された方の近況を伺うなどたくさんコミュニケーションをとっています。

休館日
 3(月) 10(月祝)
 17(月) 24(月)
 31(月)
夏休み特別開館
 11(火) 10時～17時



Ishikari City Library
石狩市民図書館

場所・申込・問合せ
 本館(花川北7・1) ☎72・2000

市民とともに歩む図書館 ～ありがとう20周年、これまでも、そしてこれからも～

夏休み特別イベント

つくってみよう! 科学工作!!

11(火)
 13時～16時

講師は、石狩翔陽高校科学部の皆さんです。

※申込不要。密を避けるために、時間を区切って案内したり、並び方・待ち方のご協力をお願いする場合あり。マスク着用のこと

- ☑ オリジナル缶バッジづくり
 ペーパーキュービックづくり
 よく飛ぶ紙飛行機づくり

☑ 中学生以下と保護者

☑ 持ち帰り袋



本館おはなし会

☐ 1(土)・15(土)
 おはなし会 びっくりばこ
 23(日) 図書館司書
 29(土) 石狩市文庫連絡会
 時 11時～11時30分

**えい・あい館 映画上映会
 「パンダ使者ー熊貓使者ー」**

パンダを通じて、中国がどのように野生動物の保護と研究に取り組み、世界と自国の資源を分かち合うかを明らかにするドキュメンタリー。
 ☐ 9(日) 14時～14時45分

**名作を楽しむ会(DVD上映会)
 「本土空襲 全記録」**

戦闘機に装備され、機銃を撃つと自動的に作動する「ガンカメラ」の映像と、日米それぞれに残された戦闘資料などを照合して地図に落とし込むことで、「日本本土空襲」の知られざる全体像に迫る。
 ☐ 13(木) 13時～13時50分

**おとな絵本を楽しむ隊
 「おおきな木」**

お気に入りの絵本を持ち寄って楽しむ絵本会です。子どもから大人までどなたでもお気軽にご参加ください。
 ☐ 22(土)
 13時30分～14時30分

≡ 暮らしの知っ 得 情報 ≡

問 石狩市消費生活センター(市役所1階) ☎75・2282

土・日・祝日の相談は「消費者ホットライン」^{い や や}188へ

外出自粛でインターネット通販トラブルが急増!!

便利で手軽なインターネット通販ですが、キャッチコピーに惑わされず、小さな文字までしっかり確認しましょう。



ここがポイント

⚠ 注文する前に必ず確認すること ⚠

- ①「初回」「お試し」「モニター」の条件
 ➔ 初回は安価でも、定期購入が条件で、支払い総額が高額になるケースが多いので注意!
- ②解約や返品のルール
 ➔ 購入者の都合では返品できないケースが多いので注意!
- ③最終確認画面を保存
 ➔ 申し込みの確定ボタンをクリックする前に、内容を再確認し、印刷またはスクリーンショットで残しておきましょう。

相談事例

「広告で「使用後も全額返金保証」と表示されていたので購入。使用後に返金を申し出たが、空き容器、空き箱も必要と言われ応じてもらえず納得がいきません。」

対応

インターネットなどの通信販売では、返品に関する事項(返品特約)の表示義務が課せられており※、通販サイトには必ず「特定商取引法に基づく表記」として、販売者の情報や取引条件が記載されています。これは、商品ページの**最下部**に表示されていることが多いので、購入前にチェックを心掛けましょう。

※特定商取引法第11条、施行規則8条、9条



子育てコンシェルジュの園えらびQ&A

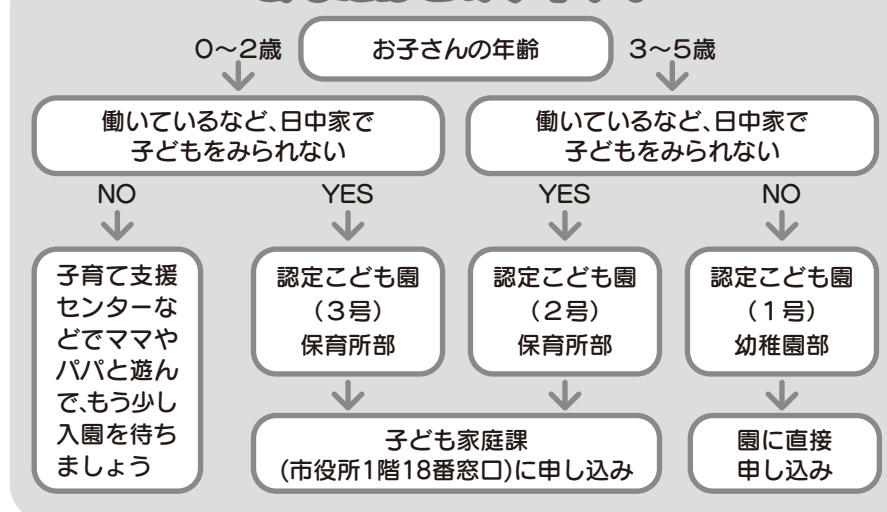
Q 認定こども園は どんなところ?

A 市内には、認定こども園と、地域型保育事業所、へき地保育所があります。

認定こども園とは、幼稚園と保育所の両方の機能を併せ持つ施設で、0歳～小学校に入学する前の子どもが家庭の状況に合わせて利用できます。

認定こども園は、保育所部(2号・3号)と、幼稚園部(1号)に分かれています。

あなたはどのタイプ?



Q そろそろ入園…まずは何から?

A 市役所やりんくるなどで配布する「認定こども園・保育所ガイド」のほか、市や園のHPなどで、園までの距離(通園方法)や、教育・保育方針、保育料やほかにかかる費用などをチェック。気になる園が見つかったら実際に見学してみましょう。

Q 入園の申込先や時期は?

A 幼稚園部は園に直接申し込みます。早めにHPや園に問い合わせで申込方法を確認しておきましょう。保育所部は4月に入園を希望する場合、申し込みに必要な書類を、10月ごろから市役所子ども家庭課で配布し(市HPからも入手可)、11月ごろから受け付けが始まります。

未就園児向けの園開放や行事などがあれば参加してみるのもいいですね!



仕事などをしていても幼稚園部に入園し、預かり保育を活用できる場合があるので、子ども家庭課や園に聞いてみましょう

◆子育てコンシェルジュのいるところ
子ども政策課(市役所1階18番窓口)
☎72・3631

村上理絵

子育て
コンシェルジュ

鈴木里美



健診・相談コーナー

所 りんくる(花川北6・1) 田 園 保健推進課 ☎72・3124

健診・相談名	対象	日時	持ち物
乳幼児健診	4か月児健診、BCG	4～5か月児 20(木) 12時30分～13時30分	母子健康手帳 問診票
	10か月児健診	9～11か月児 4(火) 13時～14時	
	1歳6か月児健診	1歳6～11か月児 19(水) 13時～14時	4か月児健診のみ BCG予診票も
	3歳児健診	3歳0～11か月児 25(火) 13時～14時30分	
歯科検診・フッ素塗布	0・1・3歳代	19(水) 10時～11時	母子健康手帳
	2・4歳代～就学前まで	25(火) 10時～11時	歯ブラシ
乳幼児健康相談	乳幼児	3(月) 10時～11時30分	母子健康手帳
発達すくすく相談	幼児	6(木)・7(金) 9時30分～15時 ※要申込	

はじめての離乳食教室

栄養士による離乳食の進め方のお話。

☑ おおむね4～6か月児と保護者
※保護者は1人まで

☑ 31(月) 13時30分～14時

☑ 母子健康手帳、バスタオル、おむつなど
お出かけグッズ

☑ 5組(申込順)

☑ 26(水)まで

ヘルシーライフ



成人健康相談

生活習慣病の予防・改善、禁煙など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。体脂肪や筋肉量などが分かる「体組成測定」もできます。

日時 5(水)10時～11時30分

場所 りんくる(花川北6・1)

申込期限 4(火)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

女性の健康相談

女性特有の身体的特徴から生じる健康について相談に応じます。

日時 11(火)13時30分～15時30分

申込期限 7(金)

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

心の健康相談

精神科医師や保健師が相談に応じます。※精神科受診歴がある場合は事前にご確認ください

日時 11(火)14時～16時

場所 江別保健所石狩支所(花川北7・1)

申込期限 7(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

ふまねっと健康教室

網を踏まない、ステップを覚える、手拍子を加える複数の課題を同時に行い、楽しく交流できる学習運動です。マスク着用のこと。

日時 13(木)・27(木)10時30分～12時

場所 学び交流センター(花川北3・3)

持ち物 底の平らな上靴

費用 月2回500円(見学可)

問合せ ふまねっとはまなす

斉藤さん ☎73・5270

ウォーキングの日イベント

灼熱ウォーク

花川南地区を約5kmウォーキングします。夏の日差しを感じながら、気持ちの良い汗を流しましょう！

日時 19(水)10時～12時

集合場所 花川南コミセン(花川南6・5)

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



第2回

石狩いきいきウォーキング in 厚田

厚田キャンプ場から道の駅石狩「あいりーど厚田」へ約6kmをウォーキングし、お買い物をします。※荒天中止

対象 市民 ※小学生以下は保護者同伴

日時 22(土)8時45分～13時

集合場所 りんくる(花川北6・1)

※バス移動。厚田支所集合可

持ち物 歩きやすい靴・服装、飲み物、タオル、帽子、ポイントカード

※ポイントカードがない方は受付時に交付

定員 30人(申込順)

申込期限 14(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

パワーリハビリ事業

内容 トレーニングマシンを使用した筋力強化やバランス訓練、ストレッチ体操など

対象 要介護(支援)認定を受けていない65歳以上の、足腰が弱くなったと感じている方など

日時 9/7(月)～11/30(月)の週2回

10時～11時30分 ※全23回

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 9人(申込順) 費用 2,000円

そのほか 健康状態などにより参加できない場合あり

申込期限 14(金)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7017

浜益温泉入浴送迎

対象 70歳以上(厚田・浜益区の方除く)

日時 9/17(木) 9時～17時

持ち物 お弁当、タオルなど

定員 20人(申込多数時抽選)

費用 入浴料250円

そのほか 詳細は後日郵送でお知らせ

申込期間 3(月)～13(木)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014

土曜日アクトタイム教室

～ニューススポーツ編～

日程・内容 8(土)卓球、ボッチャ

29(土)バドミントン、3A(スリーエイ)

対象 年長以上 時間 10時～11時

場所 りんくる(花川北6・1)

講師 千葉裕美氏

持ち物 上靴、飲み物、タオル

費用 ACT会員300円、非会員500円

そのほか ラケットの貸し出し可

問合せ (一社)アクト・スポーツプロジェクト

☎62・8162

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

脳の健康教室

5(水)・20(木)・27(木)

13時30分～15時30分

厚田保健センター

乳幼児健診・3歳児健診

6(木)13時30分～14時

厚田保健センター

断酒会

10(月・祝)18時30分～20時30分

厚田総合センター

いきいきリハビリ厚みの会

18(火)10時～11時30分

厚田保健センター

いきいきリハビリ虹の会

19(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

いきいきリハビリ望の会

21(金)10時15分～11時30分

望来コミセン「みなくる」

浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

リハビリ教室

11(火)・27(木)

10時～12時 浜益支所

お家で Let's ストレッチ!

運動不足を解消するために、自宅で簡単にできるストレッチをご紹介します。

問 スポーツ健康課 ☎72・6123

肩と脇腹のストレッチ



① 四つんばいになり、床につく手はやや前方へ



② 腕をしっかりと伸ばして頭を両肩の間に沈めていき、その姿勢をキープ。20秒キープしたら①の姿勢に戻る

—— ポイント ——

●リラックス ●しっかり呼吸 ●ゆっくり伸ばす



救急当番病院

内科 昼間:日曜・祝日 9時～17時
夜間:月曜～金曜・祝日 18時～23時
土曜・日曜 19時～翌朝7時

外科 日曜・祝日 9時～17時

日	月	火	水	木	金	土
石狩医師会のホームページでも 詳しい情報が手に入ります。 石狩医師会 検索 ※電話で医療機関に確認の上、受診してください						1 内科 ②幸愺会
2 内科 昼間①石狩 夜間②幸愺会 外科 ②幸愺会	3 内科 ①石狩	4 内科 ②幸愺会	5 内科 ①石狩	6 内科 ②幸愺会	7 内科 ①石狩	8 内科 ②幸愺会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
9 内科 昼間①石狩 夜間②幸愺会 外科 ②幸愺会	10 昼間①石狩 内科 夜間①石狩 外科 ③はまなす	11 内科 ②幸愺会	12 内科 ①石狩	13 内科 ②幸愺会	14 内科 ①石狩	15 内科 ②幸愺会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
16 内科 昼間④鎌田 夜間②幸愺会 外科 ②幸愺会	17 内科 ①石狩	18 内科 ②幸愺会	19 内科 ①石狩	20 内科 ②幸愺会	21 内科 ①石狩	22 内科 ②幸愺会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
23 内科 昼間⑤茨戸 夜間②幸愺会 外科 ⑥いしかり脳外	24 内科 ①石狩	25 内科 ②幸愺会	26 内科 ①石狩	27 内科 ②幸愺会	28 内科 ①石狩	29 内科 ②幸愺会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
30 内科 昼間⑦わがつま 夜間②幸愺会 外科 ②幸愺会	31 内科 ①石狩 夜間協力病院(23時～翌朝7時)	夜間協力病院 手稲溪仁会病院 所 札幌市手稲区前田1・12 ☎011・681・8111 ※診療費とは別に時間外選定療養費5,500円(税込)がかかります 札幌東徳洲会病院 所 札幌市東区北33東14 ☎011・722・1110				

- | | | | |
|------------|-------------------|-----------------|----------------------|
| ①石狩病院 | 所 花川北3・3 ☎74・8611 | ⑤茨戸病院 | 所 花川東128・14 ☎74・3011 |
| ②石狩幸愺会病院 | 所 花川北7・2 ☎71・2855 | ⑥いしかり脳神経外科クリニック | 所 花川北6・1 ☎71・2333 |
| ③はまなす医院 | 所 花畔4・1 ☎64・6622 | ⑦わがつま小児科 | 所 花川南2・2 ☎73・8282 |
| ④鎌田内科クリニック | 所 花川北2・5 ☎74・7121 | | |

息苦しさ、強いだるさ、高熱など 症状がある場合には すぐに相談を!	病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときは	お子さんが急病、 受診に迷ったときは	休日・夜間当番医など 医療機関情報を提供
新型コロナウイルス感染症 帰国者・接触者 相談センター 江別保健所 ☎011・383・2111 ※平日8時45分～17時30分 北海道保健福祉部 健康安全局 地域保健課 ☎011・204・5020 ※24時間対応	#7119に電話を! または ☎011・272・7119 看護師が 救急医療相談に 対応します。  救急安心センターさっぽろ 24時間365日対応 ▼外国語対応(通訳:6カ国) 英語・中国語・韓国語・ マレー語・タイ語・ロシア語	北海道小児救急 電話相談 毎日午後7時～翌朝8時 短縮ダイヤル #8000 または ☎011・232・1599 電話相談は、一般的な対処に関し 看護師が助言を行うもので、診断・ 治療はできません。より専門的な知 識を要する場合は、小児科医が相 談と助言に応じます。 日本小児科学会 こどもの救急 検索	北海道救急医療・ 広域災害情報 システム けがや急病などの緊急時 に、受診可能な「休日・夜間 当番医」などの医療機関情 報を、24時間体制で提供し ています。 ☎0120-20-8699 ☎011-221-8699

新型コロナウイルスの感染を防ぐために 心肺蘇生法で注意したいこと

- ①救助者はマスクを着用しましょう
- ②傷病者への呼びかけや呼吸の観察では、顔が近づき過ぎないように
- ③ハンカチやタオルがあれば、傷病者の鼻と口にかぶせて行います
- ④成人へは、人工呼吸は行わず胸骨圧迫だけ続けましょう
- ⑤15歳以下の子どもには、胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせま
す。人工呼吸用の感染防護具があれば使用し、感染の危険があ
れば胸骨圧迫だけ続けてください
- ⑥救急隊員に引き継いだ後はすぐに石けんと流水で手と顔を洗い、
傷病者の鼻と口にかぶせた物は直接触れずに廃棄してください

救命講習は10月から再開予定です。

問 (一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77・6217

市役所からの
お知らせ

市役所(花川北6・1・30・2) / りんくる(花川北6・1・41・1)

市長室開放

より良いまちづくりのため、市長と語り合いませんか

日20(木) 15時~17時 ※1件30分
申前日17時15分までに広聴・市民生活課へ
☎72・3191

ごみの収集日

燃えないごみ・廃蛍光管等の

収集日 12日(水)

みどりのリサイクル 17日(月)

問合せ ごみ・リサイクル課

☎72・3126

マイナンバーカードの
夜間・日曜交付

「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」が届いている方を対象に、電話予約にてマイナンバーカードの夜間・日曜交付を行います。予約枠に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

日時 ①23日(日)10時~12時

②27日(木)17時30分~19時
申込期限 ①21日(金)②26日(水)
申込・問合せ 市民課(市役所1階1番窓口) ☎72・3165マイナンバーカード
申請受付臨時窓口

写真撮影を行い、オンライン申請手続きをサポートします。予約枠に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

日時 30日(日)10時~12時

場所 花川南コミセン(花川南6・5)

申込期間 3日(月)~21日(金)

申込・問合せ 市民課

☎72・3165

中学校卒業程度認定試験

受験資格

① 病気などやむを得ない事由により就学の猶予や免除を受けた方で、令和3年3月31日までに満15歳以上になる方

② 就学義務の猶予または免除を受けず、かつ令和3年3月31日までに満15歳に達する方で、それまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方

③ 日本国籍を有さず、令和3年3月31日までに満15歳以上になる方

④ ①③以外の令和3年3月31日までに満16歳以上になる方

試験日 10月22日(木)

申込方法 道教育委員会または文部科学省で配布する願書一式を提出

申込期限 9月4日(金)

申込・問合せ 文部科学省生涯学習推進課

☎03・5253・4111

(内線2643・2024)

水道本管の洗管作業

道路などに埋設している水道本管の洗管作業を実施します。

日時 8月下旬~10月上旬の平日23時~翌5時 ※悪天時除く

場所 花川南地区、八幡1丁目、4丁目、緑ヶ原地区、虹が原地区

※詳細は実施地区にチラシなどでお知らせ

問合せ 水道施設課

☎72・3156

教科用図書の
採択結果などの公表

令和3年度から使用する小学校用と中学校用教科用図書の採択結果を閲覧できます。

※市教育委員会HPにも掲載

閲覧資料 採択結果・理由、採択

教育委員会協議会資料など

日時 9月1日(火)~平日8時45分

市民の声を
活かす条例 審議会等のうごき

6月の開催状況

企画画課 ☎72・3161

開催日	審議会等名称(担当課)	主な議題	公開区分	傍聴者数
10	水道事業運営委員会(水道営業課)	水道料金表の一部見直しについて	公開	0
15	浜益区地域協議会(浜益支所地域振興課)	令和2年度主要事業の概要【浜益関連】について	公開	1
23	厚田区地域協議会(厚田支所地域振興課)	厚田区地域交通サービス検討委員会の進捗状況について	公開	1
25	障害者総合支援認定審査会(障がい福祉課)	障害者総合支援法に基づく介護給付等申請者の障害支援区分の審査	非公開	—
26	社会教育委員の会議(社会教育課)	令和2年度社会教育委員の取り組みについて	公開	0
29	下水道事業運営委員会(下水道課)	石狩市下水道事業経営戦略の策定について(諮問)	公開	2
書面	都市計画審議会(建設総務課)	札幌圏都市計画区域区分の変更(第7回見直し)(北海道決定)	非公開	—
書面	地域公共交通会議(広聴・市民生活課)	地域公共交通確保維持改善事業に係る計画認定申請について	非公開	—
書面	情報公開・個人情報保護審査会(総務課)	ひとり親世帯臨時特別給付金支給事務に係る児童扶養手当・ひとり親医療受給データの目的外利用について(諮問)	非公開	—
書面	介護認定審査会(高齢者支援課)	要介護、要支援の審査・判定(6月中9回開催)	非公開	—

17時15分

場所・問合せ 学校教育課

(市役所4階) ☎72・3171

児童扶養手当の現況届

児童扶養手当を受給されている方は、所得や養育状況などを確認するため、「現況届」の提出が必要です。未提出の場合、11月以降の手当が受給できません(2年間提出のない場合は受給権が消滅)。

※現況届の案内が8月中旬までに届かない場合は要問合せ

日中受付 3日(月)~31日(月)の平日

8時45分~17時15分

夜間受付 7日(金)・13日(木)・19日(水)・25日(火)・31日(月)17時15分~20時(支所除く)

持ち物 手当証書(全部支給停止の方は不要)、そのほか指示する書類

提出方法 原則、受給者本人が問合せ先または各支所市民福祉課に来庁のこと

※郵送希望の場合は要問合せ

問合せ 子ども家庭課(市役所1階18番窓口) ☎72・3128

障がいなどに関する
出前相談

障がいのある方やその家族の
日々の暮らしで感じる困り事
や、分からない事を一緒に解決し
ます。お気軽にご相談ください。

日時 20(木)①10時～12時

②13時30分～15時30分

場所 ①厚田保健センター

(厚田45・5)

②浜益支所(浜益2・3)

問合せ 相談支援センター

ぶろつ ☎72・6137

障がいのある方のための
各種手当

特別児童扶養手当・特別障害
者手当・障害児福祉手当・経過的
福祉手当を受給されている方は、
8月～令和3年7月までの受給

資格確認のため、「所得状況届」
を提出してください。未提出の
場合、8月以降の手当が受給で
きません(2年間提出のない場
合は受給権が消滅)。

※提出書類は7月31日(金)発送

受付期間 11(火)～9月11日(金)

の平日

申込・問合せ 障がい福祉課

(りんくる1階) ☎72・3194

障害者手帳の
有効期限などを延長

新型コロナウイルスの感染拡
大防止のため、次のとおり有効
期限などを延長します。

①身体障害者手帳・療育手帳

「再認定時期」次の再判定年
月が令和2年3月～令和3年
2月までの方は、再認定時期を
1年延長します。

②自立支援医療(精神通院・
更生・育成)の受給者証

令和2年3月1日～令和3年
2月28日の間に有効期限を迎え
る方は、期限を1年延長します。

③精神障害者保健福祉手帳

令和2年3月1日～令和3年
2月28日の間に有効期限を迎え
る方は、診断書の提出が1年間
猶予され、診断書がなくても更
新することができます。

※猶予中でも更新手続きは必要
です。新規申請の方は通常どお
り診断書の提出が必要です

問合せ 障がい福祉課

(りんくる1階) ☎72・3194

定期予防接種の期間延長

北海道より新型コロナウイルス
感染症緊急事態宣言が出され
た2月28日以降に感染予防など
の理由で、麻しん・風しん・日本
脳炎・高齢者肺炎球菌などの予
防接種を受けられなかった方の
接種期間を延長します。希望さ
れる方は医療機関へ予約前にお
問い合わせください。

問合せ 保健推進課

☎72・6124

国民年金保険料の
学生納付特例制度

国民年金保険料を納めること
が困難な学生が将来、年金を受
け取ることができなくなること
を防ぐため、申請により保険料
の納付が猶予され、10年以内で

あれば社会人になってからさか
のぼって納付(追納)できる制度
です(猶予の承認を受けた期間
の翌年度から起算して3年度目
以降に追納する場合は、承認を
受けた当時の保険料額に一定の
加算があります)。

申請期間は原則4月～翌年
3月までですが、一度申請し承
認されると、在学期間中は毎年
4月ごろに日本年金機構から届
く申請はがきを返送するだけで
申請ができます。

※本人の所得が一定額以上ある
場合や一部対象外の学校あり。
郵送申請可

持ち物 身分確認書類、学生証ま
たは在学証明書、年金手帳、印鑑

申込・問合せ 市民課(市役所1
階8番窓口) ☎72・3122

ごみ減量のげん太くん ⑫ ペットボトルのふたを回収中

企画 いしかりこみへらし隊



ペットボトルのふたの
回収にご協力ください!

リサイクル
するニャー!

納期限	11(火)	上下水道料金(7月分)
	31(月)	市・道民税(第2期) 後期高齢者医療保険料(第2期) 国民健康保険税(第3期) 介護保険料(第3期) 市営住宅使用料(8月分)
時間外納付・相談窓口	開設日時	23(日)10時～15時 ※上下水道料金除く 27(木)17時15分～20時
	開設窓口	市税と国民健康保険税 後期高齢者医療保険料 納税課(市役所1階15番窓口) ☎72・3118 上下水道料金 水道営業課(市役所2階) ☎72・3133
※上記日時以外のご相談については各課窓口 へお問い合わせください ※厚田支所、浜益支所では時間外の窓口を開設 していません		
石狩ハイスンプ券での納付		
平日8時45分～17時15分 ※上下水道料金と時間外の窓口では石狩ハイスンプ 券が発行するハイスンプ券での納付はできません		

特別定額給付金の申請 (国の給付金 1人10万円)

特別定額給付金の申請期限が迫っています。申請書が届いていない方は至急ご連絡ください。

申請期限 21日(金) ※必着

問合せ 石狩市特別定額給付金コールセンター ☎72・3116

北海道胆振東部地震の 災害義援金

5月27日の災害義援金配分委員会、全国から集まった義援金の第5次配分(最終)が決定し、市内で被害を受けた方々にお渡ししました。全国の皆さまの善意に感謝申し上げます。

住宅の一部損壊 207件

配分額の合計 重傷50万円(1件)、住宅の一部損壊2693万3820円(326件)

計2743万3820円(327件)
問合せ 危機対策課 ☎72・3190

B&G海洋センターの 臨時休館

改修工事のため休館します。

期間 11日(火)～30日(日)

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

問合せ (公財)石狩市体育協会 ☎64・1220

パブリックコメントの結果

「石狩市水道料金の時代に対応した「料金表」へ向けての料金体系の一部見直しについて」

意見の募集期間 6月1日～30日

意見の提出状況 提出者0人

問合せ 水道営業課 ☎72・3224

競争入札参加資格審査 申請(追加登録)

市が発注する工事・設計・物品購入などの契約を希望する方は、あらかじめ申請書を提出し、資格審査を受ける必要があります。次の日程で追加登録を受け付けます。必要書類など詳細はお問い合わせください。

日時 24日(月)～28日(金) 14時～16時30分

申請受付業種 建設工事、浄化槽工事、工事関係委託(設計・測量など)、一般委託、物品購入

資格有効期間 10月1日～令和3年3月31日

場所・問合せ 契約課(市役所3階) ☎72・3155

計画段階環境配慮書

①(仮称)石狩・厚田洋上風力発電事業
縦覧日時 7月28日(火)～8月28日(金)の平日9時～17時

説明会 21日(金)18時～

場所 花川南コミセン(花川南6・5)

問合せ 石狩湾洋上風力発電合同会社 ☎03・5843・7689

②(仮称)石狩郡当別町西当別風力発電事業
縦覧日時 5日(水)～9月7日(月)の平日9時～17時

問合せ 合同会社石狩郡当別町西当別陸上発電所 ☎77・5907

③(仮称)石狩湾沖洋上風力発電所建設計画
縦覧日時 25日(火)～9月24日(木)の平日9時～17時

説明会 9月6日(日)10時30分～12時30分

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

問合せ (株)JERA^{ジェーラ} 西日本立地・環境センター 環境調査ユニット ☎050・7771・4619

※平日9時～17時

【共通事項】

縦覧場所 環境保全課(市役所3階)、厚田支所市民福祉課(厚田45・5)、浜益支所市民福祉課(浜益2・3)、市民図書館(花川北7・1)

※市民図書館は開館時間のみ。
※浜益支所は②除く

※配慮書に対する環境保全の見地からの意見を提出することができます

石狩北部地区消防事務組合 令和元年度の実施状況

【情報公開制度】

開示の請求件数 消防長6件
(全部開示決定5件、一部開示決定1件) ※審査請求0件

【個人情報保護制度】

開示の請求件数 消防長1件
(一部開示決定1件)

※審査請求0件

問合せ 石狩北部地区消防事務組合消防本部総務課 ☎74・5119

雇用・労働基本調査

市内事業所の労働環境の実態と動向を把握し、今後の労働行政の基礎資料にするための調査です。

方法 7月中旬～下旬に対象事業所へ調査票を送付

回答期限 9月14日(月)

問合せ 商工労働観光課 ☎72・3166

排水設備工事 責任技術者試験

登録済みの方は受験不要。

※試験前講習会はありません。
試験を中止・変更する場合は(一財)札幌市下水道資源公社HPでお知らせします

日時 10月20日(火)13時30分～15時30分

場所 ホテルライフォート札幌(札幌市中央区南10西1)

費用 7千円

そのほか 任意購入の試験用問題集・テキストは東京官書普及(株)(日本下水道協会図書販売業務委託先 ☎03・3292・3701)で販売

申込期間 17日(月)～26日(水)の平日9時～12時、13時～15時30分

申込・問合せ 下水道課 ☎72・3176

平和の灯火を点火します

「心に平和の火をともしよう」を合言葉に建立された「平和の灯火(ガス塔)」を点火します。

日時

○広島に原爆が投下された日
6日(木)8時15分

○長崎に原爆が投下された日
9日(日)11時2分

○全国戦没者追悼式の日
(終戦記念日)
15日(土)12時

場所 市役所前庭

問合せ 総務課 ☎72・3149

市の相談窓口

人権相談

18(火) 13時30分～16時(受付15時30分まで)
りんくる
広聴・市民生活課 ☎72・3191

行政相談

20(木) 13時30分～16時 市役所1階
広聴・市民生活課 ☎72・3191

弁護士無料法律相談

5(水)・19(水) 13時30分～15時30分
※相談日前日までに電話申込、各4組(申込順)
広聴・市民生活課 ☎72・3191

家庭生活相談と女性相談

4(火)・11(火)・18(火) 10時～15時 市役所1階
20(木) 10時～15時 花川南コミセン
25(火) 13時～16時 市役所1階
北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区
広聴・市民生活課 ☎72・3227

こども・ひとり親相談

平日 9時～16時 子ども相談センター ☎72・3195

ジョブガイドいしかり

平日 9時30分～17時
就業アドバイザーによる相談は(昼休み除く)
月・水・金曜 9時30分～15時30分(受付15時まで)
ジョブガイドいしかり(市役所2階) ☎75・8609

消費生活相談

平日 10時～16時
石狩市消費生活センター(市役所1階) ☎75・2282

特別支援・不登校相談

平日 9時～15時45分(金曜は14時45分まで)
教育支援センター ☎76・8000

65歳以上の高齢者の相談窓口

各地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。
平日 9時～17時
花川南・花川・樽川地区 ☎73・2221
上記以外の石狩地区 ☎75・6100
厚田区 ☎78・1030
浜益区 ☎79・5111

その他の相談窓口

年金相談 ※窓口相談のみ

平日 8時30分～17時15分
毎月第2土曜 9時30分～16時
街角の年金相談センター麻生 ☎0570・05・4890(予約専用)

ひきこもりや不登校などに関する相談

平日 10時～19時
ひきこもりサポートセンター ☎77・5763

労働相談所 ※要申込

平日 10時～16時
連合北海道石狩地区連合
いしかり労働相談センター ☎60・4704

自転車保険に加入を

自転車は、道路交通法上「軽車両」に分類され、守るべきルールがあります。市では、学校や地域で交通安全教室や街頭啓発などを行い、ルール定着に取り組んでいます。残念ながら市内の自転車事故は減少していません。

自転車利用者が加害者になる交通事故では、損害賠償額が高額のため支払えず、被害者側も補償を受けられない事例もあります。万が一の事故に備え、自転車損害賠償保険などに加入しましょう。

問合せ 広聴・市民生活課

☎72・3191

企画課交通担当 ☎72・3193

子どもの人権110番

28日(金)～9月3日(木)は全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。いじめ、虐待、インターネットを悪用したプライバシー侵害など、子どもの人権に関する悩みや心配事を、相談時間を延長して解決に導きます。相談無料、秘密厳守。お気軽にご相談ください。全国共通・無料。

時間 平日 8時30分～19時、

土・日曜 10時～17時

※強化週間期間外は平日 8時30分～17時15分

☎0120・007・110

遊泳は開設中の海水浴場で

本年は、市営の海水浴場(あそびーち石狩、厚田海浜プール、はまますピリカビーチ)を開設していません。監視員や救護員がいない海岸での遊泳は大変危険ですので、開設している安全な海水浴場を利用しましょう。

【市内の海水浴場開設情報】

○厚田ビーチセンター

7月4日(土)～8月23日(日)

○望来浜中央海水浴場

7月4日(土)～8月23日(日)

○ジェットビーチ石狩

7月4日(土)～8月26日(水)

問合せ 商工労働観光課

☎72・3167

雇用調整助成金等
申請費用補助金

新型コロナウイルスの影響により雇用調整助成金などを利用する事業者が、申請に必要な事務手続きを社会保険労務士などに委託した場合の手数料を、1事業者当たり20万円まで補助します。

対象 事業所が市内に所在する事業者

対象休業期間 4/1～9/30

申請書類 申請書(市HPから入手可)、雇用調整助成金の支給決定通知書の写し、依頼費用に係る領収書の写し、振込先通帳などの写し、助成金の内訳が分かる書類

申請期限 11/30(月)

申込・問合せ 商工労働観光課(市役所3階) ☎72・3166

イベントカレンダー

10月号の原稿締切

31日

本欄へ掲載希望の方は
22ページをご覧ください。

▲以下に該当する場合は、掲載をお断りさせていただきます。

●営利目的の販売・勧誘、宗教、政治活動 ●公の秩序を乱すような内容のもの ●広く市民に周知する内容と認められないとき

24(月)

ファミサポ 出前こっこひろば

おもちゃを用意してお待ちしています。当日の会員登録も可。

※大人はマスク着用のこと。検温と体調の確認あり。昼食を取ることはできません

内容 絵本の読み聞かせ、わらべうた遊び

時間 ①10時30分～11時45分

②12時45分～14時

場所 パストラル会館(樽川6・2)

定員 各5人 ※要予約

申込期間 1(土)～

申込・問合せ いしかりファミリー・サポート・センター ☎72・5552 ※平日9時～17時

25(火)

フッ素の健康影響など

化学物質から子ども達を守るための座談会

時間 10時～11時30分

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

講師 フッ素問題全国連絡会事務局 堀弘子さん

問合せ 子ども達のフッ化物洗口を考える会 糟谷さん ☎080・4505・7907

9/5(土)

アートウォームカフェほわほわ

ボードゲーム・カードゲームで遊ぼう! 第2弾

みんなで楽しめるゲームを用意します。出入り自由。好きな時間に親子でお越しください。カフェも通常営業しています。



時間 10時30分～15時

場所 アートウォーム(花川北1・1)

そのほか 飲み物の注文をお願いします

問合せ 子育て支援ワーカーズぱけっとママ ☎090・8636・2004

9/9(水)

消費生活センターバス研修

新港のリサイクルプラザ、ホクレンパルライス工場と学校給食センターの見学を通して、消費生活相談員と身近な暮らしの問題について一緒に考え、賢い消費者になりましょう。

※マスク着用のこと

時間 10時～15時

集合場所 市役所(花川北6・1)

定員 15人(申込順)

費用 422円(昼食として給食試食)

申込期間 3(月)～20(木)

申込・問合せ 広聴・市民生活課 ☎72・3191

13(木)

手話カフェ

手話が全く分からなくても石狩のろう者とふれあいながら、手話でのおしゃべりを体験できます。石狩在住のろう者の方も遊びに来てください。

時間 10時～11時

費用 100円

場所 コミュニティカフェ あいマルシェ(花川南2・3)

協力 石狩聴覚障害者協会会員

問合せ 北海道手話通訳問題研究会道央支部 石狩班 神原さん ☎090・6213・2113

19(水)、9/2(水)

文化講座 俳句教室

五・七・五の世界を体験してみませんか?

対象 成人

時間 13時～15時

場所 学び交流センター(花川北3・3)

講師 北海道俳句協会常任委員

「縦」俳句会代表 横山いさを氏

持ち物 筆記用具

定員 10人

費用 500円

申込期限 14(金)

申込・問合せ NPO法人

石狩市文化協会

☎☎75・1288 ※火曜休館



20(木)

ハマナスHealthyタイム

内容 ハマナス再生園の除草作業ボランティア

時間 10時～12時

申込期限 19(水)

持ち物 軍手、長靴、飲み物、お持ちの方はスコップや鎌

場所・申込・問合せ 石狩浜海浜植物保護センター(弁天町48・1) ※火曜休館 ☎60・6107

22(土)

風車学習会

風車騒音による健康影響

一石狩湾岸におけるリスク推定と稚内市における疫学調査結果

石狩湾の風力発電事業による健康リスク推定結果や稚内での疫学調査の結果を通じ、風車騒音による健康影響について学びます。

※マスク着用のこと

時間 13時30分～15時30分

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

講師 北海道大学大学院工学研究院助教

田鎖順太氏

費用 300円(資料代ほか)

問合せ 石狩湾岸の風力発電を考える石狩市民の会 代表 安田さん ☎090・6211・1602

イベントの参加、
実施に当たっては、
十分な感染症対策を
お願いします



4(火)～14(金)

2020原爆パネル展

核兵器の廃絶と世界の恒久平和を願うパネル展。夏休みに親子で話し合ってみませんか。

時間 8時45分～17時15分(最終日は16時まで)

場所 市役所1階ロビー(花川北6・1)

問合せ 総務課 ☎72・3149

4(火)～9(日)

石狩写真クラブ

第85回 写真展

四季折々の自然の風景や野鳥の生態などを
お楽しみください。

時間 10時～17時(最終日15時まで)

場所 市民図書館(花川北7・1)

問合せ 石狩写真クラブ 石王さん ☎74・1384

8(土)

きむら果樹園でくだもの講座

果樹の防除とぶどうの管理

浜益の果樹の生産者から果物の栽培方法を学びます。※マスク着用のこと。果物狩りは行いません。荒天中止

時間 8時30分出発～13時

集合場所 市役所駐車場(花川北6・1)

※バス移動

講師 きむら果樹園 木村武彦氏

持ち物 筆記用具、汚れても良い服装

※屋外講座

定員 15人(申込順)

費用 500円

申込期限 5(水)

申込・問合せ いしかり食と農の力レッジ

運営委員会事務局(農政課内)

☎72・3164 ☎72・3540

12(水)・13(木)

夏休み親子手作り木工教室

廃材を利用して自由に木工品を作ります。

対象 市内の小学生と保護者

時間 9時30分～12時

講師 リサイクルプラザ職員

持ち物 軍手、エプロン

定員 各5組(申込順)

申込期間 1(土)9時～

場所・申込・問合せ リサイクルプラザ

(新港南1・22) ※月曜・祝日休館 ☎64・3196

道の駅石狩 「あいろど厚田」 アネックス ANNEX

道の駅石狩「あいろど厚田」の向かい側に位置し、日本海に沈む夕日が一望できる絶好のロケーションのANNEXに、新店舗がオープンします。ぜひ、足を運んでみてください!



にしん街道 ヤン衆の店

地元漁師が運営し、新鮮な魚介類を使ったメニューが自慢のお店で、アワビやホッキ、ホタテから選べるシーフードカレーや、10種類以上のかき氷を楽しめるほか魚介類の販売もしています!



ホタテカレー 1,200円



いももち 200円

カスベの唐揚げ 700円

時 平日9時～15時、土・日・祝日 9時～16時 ※水曜休み、10月下旬まで営業

所 厚田12・4

問 ☎78・2300

石狩ハイスンプ会

【「大盤振る舞い」イベント】

応募券を満貼台紙に貼って、加盟店でお買い物をすると、抽選で台湾旅行や、石狩ハイスンプ会商品券など、盛りだくさんの賞品が当たります。詳細は加盟店店頭、同会HPをご覧ください。

申込期限 11(火) **抽選日** 18(火)

その他 応募券はコピー可。期間中、何度でも応募できます。同一部門での当選は1人(1家族)1本です

【SAPICA(サピカ)と交換】

満貼台紙3冊+現金300円で無記名SAPICA1枚を事務局で交換。

日時 3(月)9時30分～ **定員** 5人(1人1枚、先着順)

場所・問合せ 石狩ハイスンプ会事務局

(花川南2・2) ☎72・4575

※平日9時30分～12時30分

ソフトボール 大会情報

所 スポーツ広場(花畔337・3)

問 スポーツ健康課 ☎72・6123

2(日)

第42回会長旗争奪ソフトボール大会

23(日)

第42回秋季ソフトボール大会

イベントの中止

毎年開催している右記のイベントは、新型コロナウイルスの拡大防止のため、本年度は中止します。

ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

名称	問合せ
あつた夏祭り～俺たちの2020～	あつた夏祭り実行委員会 (厚田支所地域振興課内) ☎78・2012
浜益いっぺ、かだれやヘルシーウォーク	浜益支所地域振興課 ☎79・2029
花川南ふるさとサマーフェスティバル	花川南地区青少年健全育成協議会 サマーフェスティバル実行委員会(樽川中学校内) ☎74・2352

児童館の行事



施設名	日時・内容
花川北児童館 所 花川北3・2 ☎74・2884	4(火)～14(金) 14時30分～15時 チャレンジ週間「こま遊び」 定員:6人 22(土) 9時30分～11時 プログラミングであそぼう! 定員:6人 22(土) 13時30分～14時30分 こども会議 26(水) 13時～13時30分 火災避難訓練
おおぞら児童館 所 花川南1・1 ☎73・4849	29(土) 13時30分～15時 プログラミングであそぼう! 定員:4人
花川南児童館 所 花川南8・3 ☎72・7311	3(月)～7(金) 15時30分～16時 縄跳びチャレンジ 持ち物:上靴 定員:各4人 8(土) 9時30分～11時 こども会議 対象:小学4年生以上 12(水) 9時30分～11時 プログラミングであそぼう! 定員:4人
こども未来館「あいぽーと」 所 花川北7・1 ☎76・6688 HP http://iport-ishikari.net/	1(土) 14時～14時40分・ 19(水) 15時～15時40分 おもいっきり◎ASOBI「ナンバータッグ」 8(土) 14時～15時 こども会議 11(火)～14(金) 14時30分～15時30分 夏休み企画「ミニオリンピック」 15(土)・17(月) 14時30分～15時10分 夏休み企画「コードジャック」 18(火) 14時～14時45分 スポ◎レク「あいぽーとマッチ 卓球」 22(土) 14時～15時45分 プログラミングであそぼう! 定員:8人

句歌歳時記

◆俳句

ウィルスに負けじと叫ぶ夏嵐
ひとつづつ大事に口へさくらんぼ

◆短歌

毎日のステイホームも苦にならぬ
四十の我が家住み良し

延長の緊急事態スマホには
和みのメールぼつりぼつりと

白川 勇人
若森 栄子
三島 明子
田附 和子

第24回 石狩市民体育大会 秋季大会

【ゴルフ】

日程 9/27(日)
種別 18Hストロークプレイ(新・新ペリア方式)
場所 シャトレーゼC.C.石狩
申込期限 9/20(日)
申込・問合せ 糟谷さん ☎64・1220

【バスケットボール】

日程 10/3(土)・4(日)・24(土)・25(日)、11/1(日)
種別 一般男子・女子クラス別
場所 B&G海洋センター
申込期限 9/4(金)
申込・問合せ 伊藤さん ☎090・2875・9265

【登山】

日程 10/3(土)
種別 一般(登山愛好者)
場所 雄冬山
申込期限 9/26(土)
申込・問合せ 草島さん ☎64・1220

【ソフトボール】

日程 10/4(日)
種別 一般男子、壮年男子
場所 スポーツ広場
申込期限 9/25(金)
申込・問合せ 内川さん ☎090・1647・2148



【ソフトテニス】

日程 9/6(日)
種別 一般・壮年の部
場所 紅葉山公園
申込期限 28(金)
申込・問合せ 岩脇さん ☎090・6997・2892

【軟式野球】

日程 9/6～10/25の毎週日曜
種別 一般
場所 青葉・樽川・紅葉山公園野球場
申込期限 9/2(水)
申込・問合せ 坂下さん ☎090・7057・3135

【ゲートボール】

日程 9/12(土)
種別 団体戦
場所 スポーツ広場
申込期限 9/5(土)
申込・問合せ 林さん ☎72・6585

【パークゴルフ】

日程 9/21(月・祝)
種別 男女混合団体戦
場所 緑苑台パークゴルフ場
申込期限 9/13(日)
申込・問合せ 沢口さん ☎74・0804



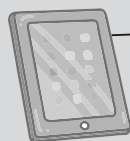
新型コロナウイルス対策として、参加者は次の事項を遵守してください。遵守できない場合は、ほかの参加者の安全を確保する観点から参加を取り消し、途中退場を求めることがあります。

- ① 次の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせること
ア. 体調がよくない場合(発熱、咳、咽頭痛の症状があるなど)
イ. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
ウ. 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が必要とされている国、地域などへ渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- ② マスクを持参すること(参加受付時などのスポーツを行っていない際や会話をする際には着用のこと)
- ③ 小まめな手洗い、アルコールなどによる手指消毒を実施すること
- ④ ほかの参加者、主催者スタッフなどとの距離(できるだけ2m、最低1m)を確保すること
- ⑤ 大会中に大きな声で会話、応援などをしないこと
- ⑥ 感染防止のために主催者が決めたそのほかの措置の遵守、主催者の指示に従うこと
- ⑦ 大会終了後2週間以内に新型コロナウイルスを発症した場合は、主催者に速やかに濃厚接触者の有無などについて報告すること

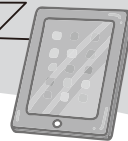
一緒に
勉強しよう!!

オンライン
ONLINE

マナビー



タブレットで
つながる



塾に行きたいけれど...

受験勉強をどう攻略
したらいいのか分からない...

だれかに教えて
もらいたいけれど...

悩んでいるみんなの
チカラになります!!

勉強したい
気持ちは
あるけれど...



自宅にタブレットや通信環境が整ってなくても大丈夫! 無料で貸し出し、参加も無料です。

内容 学校の教科書やワークを中心に学習します
対象 市就学援助対象の中学1～3年生
日時 月～金曜の19時～21時
(この間の1時間を1回として、1人週2回参加可)
講師 教員を目指す大学生
定員 20人(申込順)

申込・問合せ NPO法人 こども・コムステーション・いしかり
伊藤さん ☎080・5838・8914
✉ comstation@ray.ocn.ne.jp
※本事業は子供の未来応援基金の支援を受けて実施しています



全長
約11km!



ごき びる

濃昼山道 トレッキング

こがね山岳会の渡邊千秋さんを
ガイドに迎え、トレッキング!

日 29(土)9時～15時

所 市役所駐車場集合(花川北6・1)

※バス送迎あり

定 30人(申込順)

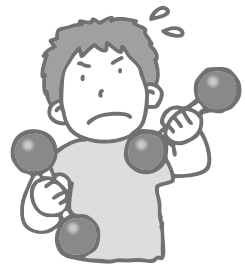
申 21(金)までに

スポーツ健康課 ☎72・6123



スポーツで 免疫力 UP!

7/1
Open



健康増進室で 運動を習慣化

りんくるの健康増進室を
使って運動習慣をつけよう!

フィットネス
教室も
開催中!

対 高校生以上の市民 ※マスク着用のこと

日 月・木曜 13時30分～20時30分

火・水・金曜 9時30分～20時30分

所 りんくる3階健康増進室(花川北6・1)

¥ 一般400円、高校生・65歳以上300円

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、利用にルール
を設けています。ルールを守って楽しく運動しましょう!



フィットネス教室「バランスエクササイズ」

お家で Let's 筋トレ!

体幹トレーニング

①



①四つんばいになる

②



②右手を前方に、左足を後方にまっすぐ
伸ばす。10秒キープしたら①の姿勢に
戻る

③



③先ほどとは逆に、左手を前方に、右足を
後方にまっすぐ伸ばす。10秒キープしたら
①の姿勢に戻る

—— ポイント ——

- 目線は下げずに前方を見る
- 指先から足先まで一直線に
- 2セットを目安に

要約筆記者養成講座

(公社)北海道ろうあ連盟が設置・運営する北海道聴覚障がい者情報センターの主管する講座です。詳細は要問合せ。
日程 29(土)・30(日)・9/26(土)・27(日)・10/10(土)・11(日)・24(土)・25(日)・11/7(土)・8(日)・21(土)・22(日)・12/12(土)・13(日) ※全14回
定員 手書き部門・パソコン部門 各20人
費用 テキスト代など4,800円程度
申込方法 所定の申込書(同センターHPから入手可)を7(金)までに提出
場所・申込・問合せ 北海道聴覚障がい者情報センター(札幌市中央区北2西7かでの2・7 道民活動センタービル4階)
☎011・221・2695 FAX 011・281・1289

自衛官募集説明会

日時 5(水)17時～19時
場所 花川北コミセン(花川北3・2)
説明種目 ①自衛官候補生(任期制自衛官) ②一般曹候補生 ③航空学生
応募資格 ①②採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方 ③R3/4/1現在、18歳以上23歳未満の方
問合せ 自衛隊札幌地方協力本部 江別地域事務所 ☎011・383・8955
※平日9時～17時

市表彰候補者(推薦)

対象 ①自治、産業経済、教育文化、スポーツ、社会福祉、市民活動などの分野で功労・功績が顕著な個人・団体 ②公益のため多額の寄付、自身の危険を顧みず人命を救助するなど、市民の模範となる善行を行った個人・団体
申込期限 31(月)
推薦方法 推薦調書(申込先、各支所地域振興課に設置)と写真を提出
申込・問合せ 総務課(花川北6・1 市役所3階) ☎72・3149

①優良事業所 ②優良従業員表彰の候補(推薦)

対象 ①市内で同一事業を20年以上継続して行い、経営状況が健全で業界の発展に大きく貢献している事業所など ②市内で同一事業所に20年以上勤務し、事業発展に貢献している勤務成績優秀で、今後も従業員の模範となる方
推薦方法 商工会議所・商工会、市内の経済団体による推薦調書(申込先に設置)を7(金)までに提出 ※業種ごとに要件あり。②は事業主による推薦可
申込・問合せ 商工労働観光課(花川北6・1 市役所3階) ☎72・3166

募 集

協働事業提案制度

市と市民団体などが、一緒にまちを良くするための協働事業を募集します。
対象 市内で活動する団体
提案方法 提案書(企画課・各支所地域振興課・市HPから入手可)を10/30(金)までに郵送・ファクス・メール・申込先へ提出
募集する事業 団体の自由な発想や手法を活かした事業
そのほか 制度に関するご相談は随時受け付け
申込・問合せ 企画課(〒061-3292 花川北6・1・30・2) ☎72・3161 FAX 74・5581
✉kikaku@city.ishikari.hokkaido.jp

市営・単身者住宅入居者

募集団地 単身者住宅 別狩1戸(厚田)
案内書配布期間 3(月)～
配布場所 建築住宅課、各支所、各コミセン、本町簡易郵便局
申込期間 7(金)～12(水)
※公募を行い、応募のなかった住宅(親船・厚田・浜益)について随時先着募集。詳細は要問合せ
申込・問合せ 建築住宅課 ☎72・3144

シルバー人材センター

あなたの経験や技能、知識を活かして仕事をしてみませんか?
対象 市内在住の健康で働く意欲のある、おおむね60歳以上の方
入会説明会 ①5(水) ②20(木) ③9/9(水) ④9/24(木) ⑤10/7(水) ⑥10/29(木)
いずれも14時～15時45分 ※要申込
場所 ①③⑤花川北コミセン(花川北3・2) ②④⑥花川南コミセン(花川南6・5)
申込・問合せ (公社)石狩市シルバー人材センター(新港南1・22) ☎64・7771

10月号の原稿締切日は31(月)です

申込書 秘書広報課、各支所、市民館 ※市HPから入手可
申込方法 秘書広報課へ持参(開庁日)・郵送・ファクス・メールのいずれか
※宛先は裏表紙をご覧ください



必ず連絡先を明記してください。「会員募集」は申込順、掲載は年1回です。

あなたの声を活かすしくみ

パブリックコメント

①親船柏西公園の廃止について

親船柏西公園はS45年の市営住宅「柏西団地」の建築に併せて整備され、団地入居者の身近な遊び場として利用されてきましたが、市営住宅の用途廃止により、同公園も役割を終えたものとして廃止します。

募集期限 16(日) **問合せ** 都市整備課 ☎72・3671

②下水道事業経営戦略の策定について

生活に必要な不可欠な下水道サービスを将来にわたり安定的かつ持続可能な事業とするために策定します。計画期間は令和3年度から10年間です。

募集期間 7/27(月)～8/27(木) **問合せ** 下水道課 ☎72・3175

③床丹会館の廃止について

床丹会館は、これまで地域住民の自治活動の拠点として快適な利用を図るため、指定管理者制度により地域住民が自ら管理運営をしてきました。しかし、人口減少から利用が減り、今後の利用増も見込めず、老朽化が著しいことから廃止します。

募集期間 1(土)～31(月) **問合せ** 広聴・市民生活課 ☎72・3191

共通事項

意見の提出方法 氏名、住所、連絡先を明記の上、持参・郵送・ファクス・メール・音声ファイル・録音テープのいずれかで提出。意見はどなたでも提出できます。

意見の検討結果 ①8月中 ②③9月中旬にそれぞれ公表予定

意見の提出先 企画課 〒061-3292 花川北6・1・30・2 (市役所3階)

FAX 74・5581 ✉kikaku@city.ishikari.hokkaido.jp

※詳しくは市HP、あい・ボード、市情報公開コーナー(市役所1階)、市民図書館、担当課、各支所地域振興課にある資料をご覧ください

広告

広告

イマドキ★ボランティア

14

花川ひよつとこ踊り フクキタル

縁起物として昔から庶民に親しまれ、元祖「お笑い」ともいえる「ひよつとこ」。おなかの底から笑ってほしいとの思いから、ひよつとこ踊りのボランティア公演を行っている団体です。高齢者施設や病院、町内会や神社のイベントなど、さまざまな会場で踊りを披露するようになって4年。週1回の練習では、新しい演目を増やすべく、14人のメンバーで熱く愉快に汗を流しています。

「公演先で『また来てね!』と声を掛けられることがやりがいとなり、皆さんの笑顔で踊りながら逆に元気をもらっています」と話すのは小門寛之代表。笑う門には「フクキタル!」と興味のある方はぜひ稽古場へ見学にいらつしゃいませんか?

問 小門さん

☎090・9978・8957



▲南線神社のお祭りでの様子

小門代表▶

