回 覧

□■□■□

VOL. 3（ 災 害 編 ）
2026(令和８年)10 月

紙面で学ぼう！！　石狩市の手話出前講座

□■□■□

もしも災害が起こったら。。。

聞こえない人たちは、まわりで何が起こっているのか分かりづらいため不安になります。

- 2018 年 9 月に発生した北海道胆振東部地震に伴うブラックアウトの時、普段、テレビの字幕やインターネット、手話による会話から情報を得ている聞こえない人たちは、次のようなことで困りました。
  - 地震や停電などの被害状況について、情報がなかなか得られなかった
  - 停電のためテレビやインターネットなど、視覚からの情報が入らなかった
  - 夜暗くなってくるとお互いの手話が見えづらく、会話をすることが難しかった
  - 広報車での放送があったが、聞こえないので市からの情報が分からなかった



Point「ほんの少しの手話が安心につながります」

災害時に使う言葉の手話表現を覚えよう！！

分かりました	 右手のひらを胸に当て下ろす	分かりません	 右手のひらで右脇を払いあげる
何？	 右人差指を左右に振る（首をかしげる）	水	 右小指をあごに当て右に引く
トイレ	 3指を立てて「W」の字形を表し、親指と人差指で「C」の字形を作る	困る	 全指で頭をかくようにする

手話の他にも、次のことを意識しましょう！！

- 家の近所に聞こえない人がいる場合は、災害が起こった際に安否を確認しましょう
- 「筆談」「身振り」などで、被害状況や避難情報を適切に伝えましょう
- 口の動きから言葉を理解することができる人もいるため、大きな口でゆっくり話しましょう
- 停電の際には、懐中電灯で自分を照らして話しましょう
- 避難をする際は、一緒に行動しましょう



災害に備えて、取り組みを推進しています。

● 支援グッズの配布と保管



聞こえないということは、外見からでは分からないので、**「耳がきこえません」**の部分を見せて、支援の必要性を認識してもらいます



手話ができる人は、**「手話ができます」**の部分を見せて、聞こえない人が支援を求めやすい状況に配慮してもらいます



災害時支援バンダナは、りんくる障がい福祉課で配付しているほか、
市内の指定避難所に防災備蓄品として保管しています。

● 情報の周知

地区防災ガイドに、手話動画の二次元コードを貼付けて、
情報保障をしています。
また、災害時に役立つ手話単語も掲載しています。



出前講座の最少開講人数は、

10名です。

町内会の会合や学校行事など、
是非、お声がけください。

YouTube チャンネル【石狩市障がい福祉課】を開設し、日常で使う手話を紹介しています。

広報いしかりと連動して毎月更新します。
←こちらからアクセスしてください！！

発　行　石狩市手話出前講座運営委員会 / 石狩市
問合せ　石狩市福祉部障がい福祉課 TEL:0133-72-3194 FAX:0133-75-2270
E-mail:syougais@city.ishikari.hokkaido.jp

回覧

令和８年度歳末たすけあい運動義援金の贈呈対象者について

◎　運動と調査の目的　◎

新しい年を迎えるにあたり、市民みなさんが地域で安心して年を越し新年を迎えることができるよう、寄せられた市民のあたたかいお気持ちを、援助や支援が必要な方がたに義援金として贈呈する歳末たすけあい運動が、本年も１２月１日から展開されます。

贈呈の対象となる方は、令和８年１２月１日を基準日とし、石狩市民で次の方を贈呈対象予定者とします。

贈呈対象予定者の要件

① ６５歳以上の寝たきり高齢者
在宅において、介護を受けている介護保険法の要介護度５の方

② ７５歳以上の独居高齢者
在宅において、７５歳以上の一人暮らしで、所得税・固定資産税が課税されていない方（持ち家でない方）

③ 在宅障がい者
在宅において、身体障害者手帳１級の方、又は療育手帳Ａ判定の方、若しくは精神障害者保健福祉手帳１級の方で、日常生活において支援を必要としている方

※ **ただし、①から③に該当していても、次の方は該当となりません。**
- **生活保護を受けている方**
- **病院や施設、に入院や入所されている方**
- **高齢者住宅等（サービス付高齢者向け住宅等）に入居している方**

該当と思われる方は、お手数ですが下記事務局までご連絡ください。

石狩市共同募金委員会

□ 石狩市花川北６条１丁目４１－１　りんくる２階
石狩市社会福祉協議会内　☎７２－８１８１

□ 石狩市厚田４５番地５
石狩市社協　厚田保健センター内　☎７８－２５２１

□ 石狩市浜益２－４
石狩市社協　高齢者生活福祉センター内　☎７９－５０５０

※ 義援金の額は、実際によせられた募金や対象になる方の人数等を勘案し、後日、石狩市共同募金委員会審査委員会に諮問し、理事会で決定します。

※ 対象者の調査や義援金をお渡しするのは地域の民生委員です。
調査は１１月上旬から下旬頃、義援金のお渡しは１２月下旬頃を予定しています。

回覧用

「クリーンおしま」からのごみの受入車両の追加について

本年４月２９日に発生した大規模火災のため、北斗市にあるごみ処理施設「クリーンおしま」のごみの受け入れにつきまして、１０月から下記企業による運搬が追加されましたのでお知らせいたします。

北石狩衛生センター近隣のみなさまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

実施事業者：北清企業株式会社

車両ナンバー：50-46 及び 50-02

（車両検査等により変更する可能性があります）

運搬頻度：週３～４回程度を予定





【問い合わせ先】：石狩市環境市民部ごみ・リサイクル課
０１３３－７２－３１２６（直通）

回覧

A@L
Arts at Local

♪ひろくる　11月イベント情報♪

◉11/10(火)　花川オペラシアター

◉日時：10日(火)13時～16時　ヴェルディ作曲「イル・トロヴァトーレ」
◉会場：石狩市花川北コミュニティセンター　花川北3条2丁目198-1
◉参加費：大人1,000円　学生100円（飛び入り可ですが、予約推奨）
→世界の歌劇場でのオペラ映像を、大スクリーンで鑑賞します。
字幕付き、そして現役オペラ歌手による解説付きなので、初心者の方からも好評です。初歩的な質問もどしどしどうぞ！ドリンク・お菓子付きでお気軽に楽しめます♪
今月の演目は、「イル・トロヴァトーレ」です。「椿姫」「アイーダ」などと比べると知名度はやや低めですが、ストーリーも音楽も超一級品のオススメ作品です！
※詳細はウラ面をご覧ください

◆11/5(木)・24(火)　花川うたごえサロン

◆日時・会場：5日(木)10時～11時半・24日(火)10時～11時半
両日とも石狩市花川南コミュニティセンター
◆参加費：大人1,000円　学生以下100円（飛び入り大歓迎！予約可）
→唱歌・童謡・クラシック・歌謡曲・外国曲など、季節の愛唱歌をピアノ生伴奏で、プロの声楽家と一緒に歌う会です。毎回10曲ほど、曲についての解説やトークも交えて、和気藹々と気軽に歌いましょう。ドリンク・お菓子付きです。

全てのお問い合わせ・ご予約は
090－9529－1581
コンノまで





メールやLINE公式アカウントでの
ご予約も承っています。
下記QRコードからご利用下さい

メールはこちらから

ひろくる公式LINE

A@L
Arts at Local

花川オペラシアター41

ヴェルディ作曲

イル・トロヴァトーレ

Il trovatore



憎しみの炎が、運命を焼き尽くす。

１１月１０日(火)１３時～１６時

花川北コミュニティセンター

受講料：１０００円　講師：今野博之

お問い合わせ：０９０-９５２９-１５８１

第7回 まちフェスいしかり

～つなぐ、つながる ∞ まち、未来～

2026

11月8日（日） 10時～15時

We ♡ Ishikari

入場無料

花川北コミュニティセンター 石狩市花川北３条２丁目198-1

- イシカリグルメ
- ハンドメイド
- ワークショップ
- ステージイベント
- ヘルス＆リラクゼーション
- キッチンカー
- ミニ縁日
- 野菜詰め放題
- 包丁研ぎ実演

ガラポンくじ
ヨーヨーつり
ミニゲーム など

※包丁を持参する際は危険の無いようにしっかり梱包するようお願いいたします

タイムスケジュール

10時　開幕
10時25分　ステージ①
石狩音楽の輪プロジェクト
11時10分　ステージ②
花ウタリ
12時20分　ステージ③
JUNIOR BASE DANCE SCHOOL
13時10分　ステージ④
琉球國祭り太鼓北海道支部
14時　ワクワクいしかり抽選会
抽選券は開場時より先着５００枚配布
15時　閉幕



キッチンカーは
たびのホテル石狩の
駐車場にもいるギョ!!

北コミセンから
たびのホテルまでは
200mくらいだぜ☆





石狩鍋クッキング教室

石狩鍋の歴史や調理法を学び、みんなで作って食べよう！

■開催時間：11時～13時30分
■参 加 費：無料
■参加対象：小・中学生
■定　　員：20名　※先着順
■申込方法：申込フォームより
■主　　催：一般社団法人石狩シェアハピシティ計画

＊お申し込み＊

石狩のまちを探索、まちフェスを堪能

いしかりONE

いしかりONE

石狩発の地域活性化プロジェクト『HUNT.』がまちフェスの会場（北コミセン・たびのホテル駐車場）に散りばめた石狩の謎を解き、豪華石狩の味覚詰め合わせをゲットしよう！

※応募の上で後日抽選となります



いしかりのことを
もっと知りたいギョ♪

＊参加無料＊
専用用紙または
スマホで参加♪

出店者情報など詳細は Instagram をチェック！

お問い合わせは machifes.ishikari@gmail.com まで

【販売（食品）】

a cake／atelier 翠／石狩二三一／NPO 法人やすみや／Cafe まるくる／自家焙煎ジョジョ珈琲／
小さな沖縄／腸活弁当ミコノワ／手作りパンの店デニッシュ／飛ぶ鳥農場／農家ふぇ エリー's／
ハチミツとハーブ La table verte／パン菓子工房バーケリー／ベーカリーショップこむぎっこ／
北海道珍味 ALPHA NOEL／道の駅あいろーど厚田／和洋菓子のなかむら／YUMEYASAI

【販売（ハンドメイド・他）】

アミーケ・インターナショナル株式会社／イコロン村／いろいろサロン／＊A_Blood＊＆優花＆桜兎月／
がま口屋さん／K-metsä by Life with K handmade／COCORU／胡蝶／こでまり堂／
SANA's CHI-KU×2 house／ジャスミン／Chocotto／てしごとば巣箱／手作り雑貨 M.Y.M／陶美工房／
ば～ばの店／ハンドメイドショップ こさえる／ぽろみな／ミニチュア＆ドール小物の HiMa／森の妖精たち

【ワークショップ】

厚田竹あかり工房／一般社団法人 HUNT／【占い・四柱推命鑑定】hanarito／
NPO 法人北海道グリーンファンド／タロット占い SHIKON／Maminka／WREERA（リエラ）

【販売＆ワークショップ】

石狩浜ハマナス再生プロジェクト協議会／一般社団法人石狩シェアハピシティ計画／開運書道家 あきこ／
Capriccio／てぃてぃ

【ヘルス＆リラクゼーション】

石狩バード接骨院／クローバーライフ屯田院／花川調剤薬局いきいき健康ステーション！

【ステージイベント】

石狩音楽の輪プロジェクト／JUNIOR BASE DANCE SCHOOL／花ウタリ／琉球國祭り太鼓北海道支部

【キッチンカー（花川北コミセン 駐車場）】

おじさんとペキ／おやじの鉄板焼き／寺内農園 GNOME／バケネコーヒー／PANTAS KITCHEN

【キッチンカー（たびのホテル石狩 駐車場）】

鉄板キング／TOKIJIRO／Happy Smile／マジックキッチン

【その他】

石狩市市民活動情報センターぽぽらーと／いしかり食と農の応援隊／石狩市リサイクルプラザ

主催：まちフェスいしかり実行委員会・NPO 法人ひとまちつなぎ石狩

協賛：札幌市農業協同組合　藤岡農園　FLAG 株式会社　一般社団法人 HUNT
和洋菓子のなかむら　NPO 法人北海道グリーンファンド　ファーム GAKU
石狩二三一　NPO 法人ジェルメまるしぇ　花川調剤薬局

後援：石狩市　石狩市教育委員会

協力：社会医療法人ピエタ会 石狩病院　たびのホテル石狩
社会福祉法人瓔珞会 デイサービスセンターばんなぐろ
児童発達支援・放課後等デイサービスばんなぐろ



イベント MC は
石狩育ち、旭川在住の
生粋の道産子ナレーター
渡辺麻衣子さん

安全安心なまちづくりの日及び全国地域安全運動の実施!

花川だより

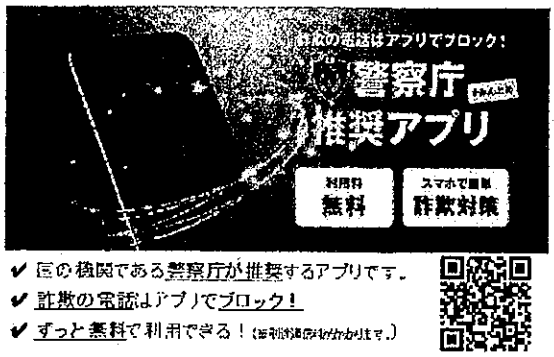
安全安心なまちづくりの日

運動期間

10月11日（日）～20日（火）

10月11日は、国民の防犯に対する意識と理解を深めることを通じて犯罪に強い社会の実現を目指す「安全安心なまちづくりの日」です。

犯罪のない安全で安心して暮らすことのできる社会を実現するため、一人一人ができる範囲の地域安全活動に取り組みましょう。



・ 「＋」から始まる国際電話番号が使用される特殊詐欺被害が多発しています。

「警察庁推奨アプリ」では、国際電話や詐欺電話を自動で遮断する機能等が実装されており、被害を未然に防止する上で大変有効です。

・ 偽の警察手帳や逮捕状をビデオ通話等で見せ、「あなたの口座が犯罪に使われている。あなたを逮捕する。」などと言ってだます詐欺被害が多発しています。

警察は、捜査対象者にビデオ通話をしたり、警察手帳や逮捕状の画像を送ったりすることはありません。

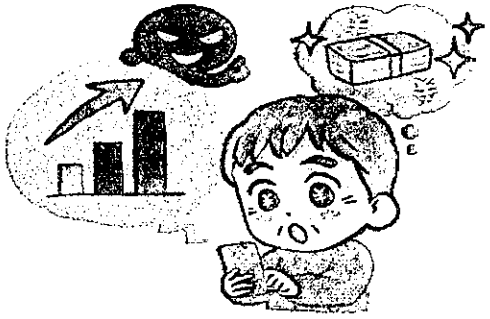


※実際に犯人から送られた画像

詐欺電話がきたら＃9110

・ ＳＮＳ、電話、メールなどでトラブルに巻き込まれた話や、投資のもうけ話などをされたときは、詐欺を疑い、すぐに相手との連絡を絶って御家族や警察（警察相談専用ダイヤル＃9110）に御相談ください。

北警察署
☎011-727-0110
花川南交番
☎0133-73-0110
花川北交番
☎0133-74-5092



～新港西で"[redacted]"が発生しています～

早めにライトを点灯！
スピードを落とす運転！
事故に気をつけましょう。



喫茶店 流れ星 2026

まちが
つながる
やさしい時間

～ 注文を間違える喫茶店 ～

認知症の状態にある方をはじめ、
どなたでも気軽に集える喫茶店「流れ星」です。
おいしいコーヒーと焼き菓子をご用意して
みなさまのお越しをお待ちしています！



どんな方でも
参加できます！

市内福祉事業所
焼き菓子♪

開催日時・場所

石狩市役所　4階 食堂

各回 14:30～15:30

11／2（月）
11／11（水）
11／16（月）
11／24（火）



メニュー

- コーヒー 2種から選べます［サンサンブレンド］［藤女子ブレンド］
- 焼き菓子 2種から選べます

限定30セット 300円

ポスターデザイン
藤女子大学人間生活学部人間生活学科加藤ゼミ

問い合わせ　NPO法人いしかり地域共生ラボ
岡地　0133-62-8012
y.12oka6chi@gmail.com



もしもの時に備える！



相談無料　入場無料

成年後見制度

相談会

11/10(火)10：00～

花川北コミュニティセンター

10：00～10：30　成年後見制度ミニ講座

10：40～12：10　個別相談（予約優先）

申込・お問い合わせ先

☎0133-72-2941

石狩市成年後見センター

〒061-3216　石狩市花川北6条1丁目41番地1

←こちらの二次元コードからも申し込めます

回　覧

地域包括支援センター ニュースレター

Vol. 14
2026年10月号

「地域包括支援センター　ニュースレター」は地域包括支援センターの活動のお知らせと、日頃の生活で少しでも役に立つような情報を提供する広報誌です。

冬の“かくれ脱水”に注意？！



どうして冬に脱水？？

室内の温度が高く乾燥するので、知らず知らず体の水分が蒸発します。でも夏と違って、「汗をかいていない気がする」「のどが乾かない」と思い、水分をとらない人が多くなりがちなためです。



高血圧、脳梗塞、心筋梗塞

水分が減ると血が濃くなり、血の塊ができやすくなります。血管に負担がかかったり、塊がどこかに詰まるリスクが高くなります。



皮膚のかゆみ、かさつき

いろいろな症状があります

便　秘

むくみ、疲れやすさ



対　策

乾燥や脱水を防ぐことは、風邪などの予防にもつながります！

●**こまめな水分摂取！**
寝起き、入浴、お酒のあとの１杯！
※心臓や腎臓の病気などで水分制限がある方は、主治医にご相談ください。

●**部屋を加湿する**
加湿器の使用や、洗濯ものや濡らしたタオルを室内に干すなど

●**定期的に窓を開けて換気**

あなたは大丈夫？？ かくれ脱水セルフチェック

- □ 口の中がパサパサ・ネバネバする
- □ 尿の色がいつもより濃い（濃い黄色）
- □ 手の甲を少しつまむと、皮膚がすぐ戻らない
- □ なんとなくボーっとする、立ちくらみがする
- □ 便秘気味、あるいは前より ひどくなった



お問い合わせ

石狩市花川中央地域包括支援センター
TEL：0133-77-6371
FAX：0133-77-6372
〒061-3213
石狩市花川北3条3丁目13番地1

【担当地区】
花川、花川北1～3条、花川南1条、花川南2条2～6丁目、花川南3条3～5丁目、花川南4条4～6丁目、あさひ町内会に属する花川東、花川南第4町内会に属する花畔



回覧

定期的に歯科検診を受けていますか？



石狩市では、

歯周病検診と後期高齢者歯科健康診査を実施しています！

歯周病検診

【対象】

- 石狩市に住所のある**20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳**の方
  ※令和８年４月１日時点
- **妊婦**の方

【自己負担額】

- 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳　**500円**
- 70歳　**300円**
- 妊婦　**無料**

※市民税非課税世帯・生活保護受給世帯の方は無料です。
無料で受診するには、受診前に健康推進課窓口へ申請が必要となります。

↑歯周病検診について

後期高齢者歯科健康診査

【対象】

- 石狩市に住所のある**後期高齢者医療被保険者**の方

【自己負担額】

- **300円**または**０円**　※受診券に記載の額

【受診券】

受診する際に必要となります。
対象となる方には、**黄色**の受診券を５月下旬に送付しています。
紛失した方は、下記問合せ先までご連絡ください。

↑後期高齢者歯科健康診査について

受診したい方は、**裏面の歯科医療機関**に
直接電話予約をしてください。

【お問合せ先】
石狩市　健康推進部　健康推進課
TEL　72-3124 / 72-6124

石狩市　歯科医療機関一覧

歯科医療機関	住所	電話番号
石狩デンタルクリニック	親船町24-12	62-5150
もちづき歯科医院	花畔１条１丁目43	64-2226
なかざわ歯科クリニック	花川北２条４丁目144	72-8118
じろう歯科	花川北２条５丁目58	72-8826
石川デンタルオフィス	花川北３条３丁目６-３	77-5711
齋藤ファミリー歯科	花川北４条４丁目１	77-7974
うらた歯科	花川北６条３丁目８	72-8148
キクチデンタルクリニック	花川北６条３丁目182-１	76-6480
竹花歯科クリニック	花川北６条５丁目139-１	74-8686
はなかわ歯科クリニック	花川南１条３丁目56	73-0100
宮崎歯科医院	花川南１条４丁目243	73-0462
北村歯科	花川南３条５丁目19	73-3388
高松歯科医院	花川南５条２丁目211	73-3677
えがしら歯科医院	花川南６条２丁目284	74-4445
もり歯科クリニック	花川南８条１丁目116	75-6610
当山歯科医院	花川南８条３丁目20	73-1791
のはた歯科	花川南９条３丁目158	73-7820
パストラル歯科	樽川６条２丁目４-２	74-1332

保険治療中の方は、治療が終了してから数か月後を目安に
歯科検診を受診されることをお勧めします。

石狩市国民健康保険（40歳～74歳）および後期高齢者医療制度加入者の方へ

回覧

予約なし！

先着６０名！

健康診査のご案内

※今年度、まだ健康診査を受診されていない方が対象です。

当日は
「受診券」と「マイナ保険証または資格確認書」
「自己負担額（現金）」をお持ちください！

※受診券がないと受けることができません。事前再発行可能です。

受診券の再発行申込は
こちらから

令和８年11月6日（金）
花川南コミュニティセンター
（花川南6-5-27-2）

受付時間：１４：００～１６：００

受診者特典

無料健康測定



InBody、糖化度、血管年齢、骨ウェーブ、ベジチェック



がん検診同時実施

肺がん、　※前立腺がん

※当日50～79歳の男性が対象です。

予約制ではありません。
混み合っている場合、待ち時間が発生する場合があります。

裏面の注意事項をお読みになり会場へお越しください⇒

問合せ）石狩市健康推進課　（０１３３）７２－３１２４

石狩市国民健康保険（40歳～74歳）および後期高齢者医療制度加入者の方へ

健康診査を受けるときの注意事項

・健康診査を受診できるのは、１年度に１回です。
・前日はアルコールや激しい運動は控えましょう。
・当日１０時以降の飲食はお控えください。


問診


尿検査


血圧
身体測定


血液検査


心電図検査

・健診の約３～４週間後に、健診を実施した北海道結核予防会から結果を送付します。健診の結果から生活習慣病発症の可能性が高いと判断された方は、後日改めて保健指導のご案内があります。

＜その他注意事項＞
・当日は現金払いのみです。
・がん検診は、当日に健康診査を受診した方のみ追加可能です。
・「無料健康測定」への参加は、当日健診受診した方に限ります。

＜自己負担額＞

種類	69歳以下	70歳以上
特定健康診査 後期高齢者健康診査	受診券に記載の金額	
肺がん検診	300円	200円
前立腺がん検診 ※当日50～79歳の男性	500円	

◎「健康診査受診券」に記載の自己負担額が０円と表示されている方は、がん検診も０円です。

※当日の健診機関は、北海道結核予防会です。

問合せ）石狩市健康推進課　（０１３３）７２－３１２４

回覧

就労移行支援事業所
あるば石狩
ALUBA ISHIKARI
SINCE 2006

障がいのある方の「働きたい」をサポート!!

利用者募集

「どんな雰囲気なのか知りたい…」「自分に合うか不安…」

そんな方にこそ、まずは見学や体験をおすすめしています。
スタッフが丁寧にご案内し、無理のない範囲で体験もできます。
参加は無料、服装も自由です。お気軽にお問合せください!!



★就職に向けてどんなことをするのか？

✓働くための練習（軽作業プログラム、コミュニケーションなど）
✓生活リズムづくり（通勤の習慣づけなど）
✓企業見学・実習のサポート
✓就職活動の支援（ハローワークへの同行、履歴書、面接練習など）
✓就職後のフォロー（職場定着の相談など）

▽お問い合わせ▽

就労移行支援事業所あるば石狩

［所在地］ 石狩市花川南1条4丁目225

［電話番号］ 0133-72-1601



LINE

Mail

Web Site