

楽しく! 健康に! 運動が苦手な方も大歓迎!

健康増進室で運動を始めませんか?

りんくる

りんくる3階の健康増進室には、ランニングマシンをはじめ、たくさんの運動器具があります。運動指導員が常駐しているので、運動や体力に自信のない方や病気で治療中の方も、個別に相談しながら安心して運動ができます。フィットネス教室にもお気軽にご参加ください。

健康の維持・増進や病気・けがの予防・改善のためにも、運動を習慣化することが大切です。ぜひ、健康増進室で運動を始めませんか?

- 対象** 高校生以上の市民(通勤・通学の方も可)
- 時間** 月・木曜13時30分～20時30分
火・水・金曜9時30分～20時30分
- 場所** りんくる3階(花川北6・1)
- 持ち物** 運動靴、動きやすい服装
- 費用** 一般400円、高校生・65歳以上の方300円
- 問合せ** 健康増進室 ☎77・7808
スポーツ健康課 ☎72・6123

■ フィットネス教室の日程

時間	月	火	水	木	金
10時～ 10時40分	—	バランス エクササイズ	ダンベル 体操 基本	—	ダンベル 体操 基本
14時～ 14時40分	ダンベル 体操 基本	ストレッチ 教室	ストレッチ 教室	バランス エクササイズ	バランス エクササイズ
19時30分～ 20時10分	バランス エクササイズ	ダンベル 体操 応用	バランス エクササイズ	自重 トレーニング	ストレッチ 教室

利用者の声

- 一緒に参加した利用者の方やトレーナーの方がとても優しく指導してくれたので楽しく参加できました。雰囲気良く、また行きたいと思いました!
- トレーナーがジェスチャーを交えながら分かりやすく教えてくれました。普段動かさないうところを動かして、きつかったけど楽しかったです!



▲ダンベル体操・基本の様子



▲健康増進室にある運動器具

もくじ

- 住まいの応援事業
- 教えて! いしかりのライフライン 下水道編
- スポーツ施設使用申込
- 福祉利用割引券などを交付します
- HPVワクチンのキャッチアップ接種
- 風しん抗体検査・予防接種
- 石狩湾新港洋上風力発電所の運転が始まりました
- くらしの知っ得情報
- 石狩市民図書館 / いしかりのDX
- いしかりっ子ひろば
- ヘルシーライフ
- 救急当番病院 / 新型コロナワクチンの無料接種は3月で終了します
- 市役所からのお知らせ
- 量ってダイエット100日作戦 結果発表 / 3月は自殺対策強化月間です
- 石狩市教育委員会表彰 / 平和作品コンクール
- イベントカレンダー
- 募集
- スポーツ教室のご案内
- いしかり博物誌
- まちの話題
- エッセイ「私と手話」



令和6年度(令和5年度繰越) 住まいの応援事業



居住環境の向上のため、住宅リフォームや融雪槽の設置、市内の空き家を購入する費用を最大15万円補助します。

抽選申込書(住宅リフォーム補助金、融雪槽補助金)と交付申請書(空家購入補助金)は、市HPや建築住宅課窓口(市役所2階)で入手できます。



▲市HP

対象要件・申請者、対象住宅が令和5年度と令和6年度に「石狩市住宅リフォーム補助金」「石狩市融雪槽補助金」「石狩市空家購入補助金」の交付を受けていないこと
・建築基準法および関係規定に明らかな違反がないこと

そのほか 交付決定前に契約締結した場合は、対象外となります。契約前に申請してください

申込・問合せ 建築住宅課 ☎72・3141



石狩市住宅リフォーム補助金

対象 市内に住民票があり、居住する住宅をリフォームする方(個人)

対象経費 市内事業者による50万円(税抜)以上のリフォーム工事費 ※融雪槽設置費は対象外

助成額 住宅リフォーム工事費の10%、上限15万円

予算枠 ①1,600万円 ②400万円

申込期間 ①3/14(木)~4/11(木) ②5/22(水)~6/18(火)

抽選日 ①4/15(月)10時 ※落選の場合は②に申込可 ②6/20(木)10時

そのほか 交付申請額が予算枠に達しない場合は、追加募集もあり



石狩市融雪槽補助金

対象 市内に住民票があり、居住する住宅に融雪槽を設置する方(個人・注文住宅契約者)または市内に所有する共同住宅に融雪槽を設置する方(個人・法人)

対象経費 市内事業者による50万円(税抜)以上の融雪槽設置工事費

助成額 融雪槽設置工事費の10%、上限15万円

予算枠 ①1,600万円 ②400万円

申込期間 ①3/14(木)~4/11(木) ②5/22(水)~6/18(火)

抽選日 ①4/17(水)10時 ※落選の場合は②に申込可 ②6/24(月)10時

そのほか 交付申請額が予算枠に達しない場合は、追加募集もあり



石狩市空家購入補助金

対象 市内の空き家を購入し、その空き家に居住する方(個人)

対象経費 市内事業者が販売(仲介)する居住部分が50㎡以上かつ50万円(税抜)以上の空き家(直前6カ月間居住していない)の購入

助成額 空き家の購入費(建物価格)の10%、上限15万円

申込期間 3/1(金)~12/27(金)

そのほか 申込順で受け付け。予算枠(150万円)に達し次第受け付け終了

