

市の相談窓口

人権相談

19(火)13時30分～16時(受付15時30分まで)
 市役所4階
 広聴・市民生活課 ☎72・3191

行政相談

21(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

6(水)・13(水)13時30分～15時30分
 ※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

5(火)・12(火)・19(火)10時～15時 市役所1階
【女性限定】
 21(木)10時～15時 花川南コミセン2階
 26(火)は「女性相談サロン」開設(詳細はP14)
 ※お困りの方に生理用品をお渡しします
 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

子ども・ひとり親相談

平日 9時～17時(受付16時まで)
 子ども相談センター(市役所2階) ☎72・3195

住民よろず相談

火曜 13時～16時(受付15時まで)
 りんくる2階福祉団体活動室 ☎72・8220
 毎月第3木曜 13時～16時(受付15時まで)
 厚田保健センター ☎78・2521
 高齢者生活福祉センター ☎79・5050

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 10時～16時(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)
 教育支援課 ☎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
 南地域包括支援センター ☎73・2221
 花川中央地域包括支援センター ☎77・6371
 北地域包括支援センター ☎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

相続・遺言、不動産(空き家問題など)、 その他無料法務相談

27(水)13時～15時 花川北コミセン
 行政書士池田法務事務所
 ☎72・3558(電話予約可)

大人のプレミアム 食育講座(個人向け)

給食センターの紹介や食育講話、給食試食もあります。

内容 入学前に知っておきたい

学校給食攻略法

日時 22日(金)10時30分～12時

講師 市栄養士

持ち物 筆記用具

定員 30人程度(申込順)

費用 422円(給食試食代)

※16日(土)以降の取り消しは給食試食代がかかります

そのほか 5人以上のグループ・

団体は別日程で実施可。希望する

方はご連絡ください

申込期限 7日(木)



※給食のイメージ

場所・申込問合せ

学校給食センター(花川北7・1)
 ☎62・8015

環境影響評価方法書の 縦覧と住民説明会

【縦覧】

事業名 (仮称)北海道厚田風力発電事業

期間 22日(金)～4月22日(月)

場所 市役所3階環境課、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)

意見書の受付期間 22日(金)～5月7日(火)

意見書の提出方法 住所・氏名・意見内容を縦覧場所の意見書箱へ投函または問い合わせ先へメール郵送

(当日消印有効)

【説明会】

日時 ①30日(土)10時～12時

②30日(土)15時～17時

場所

①花川北コミセン(花川北3・2)

②望来コミセン「みなくる」(望来27・7)



▲HP

【共通事項】

問合せ 東急不動産(株)豊永さん

(TEL)03-0043 東京都渋谷区道

玄坂1-21-1)

☎03・6455・2690

✉TLC_Assessment@tokyu-

land.co.jp

樽川分館を廃止します

市公民館樽川分館(樽川500・49)は、地域の生涯学習の拠点施設として利用されてきましたが、老朽化のため31日(日)で廃止します。

問合せ 社会教育課 ☎72・3173

農業被害を防ぐための 有害鳥獣の駆除

事業者の農作物などへの被害

を防ぐために実施します。駆除員はオレンジ色のジャケットなど目立つ服装に白の腕章を付け、求めに応じて従事者証を提示します。事故防止のためご注意ください。

対象鳥獣 ドバト、キジバト、ハシボソガラス、ハシブトガラス、キツネ、シカなど

期間 通年

実施地域 五の沢・美登位・生振・北生振・八幡・大曲・志美・高岡・樽川地区、厚田区、浜益区ほか

駆除方法 法定銃器(空気銃散弾銃など)

問合せ 農政課

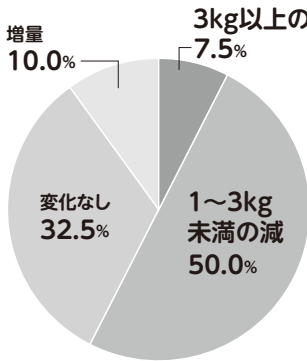
☎72・3164

令和5年度

結果発表

量ってダイエット100日作戦

朝と晩に体重を量り、記録表に記入して自分の生活習慣を見直し、安全でリバウンドのない減量を目指す「量ってダイエット大作戦」を、昨年9/8～12/16の100日間実施しました。今年も実施予定ですので、ぜひご参加ください。



- <参加者>
- 男性22人、女性32人の計54人
 - 平均年齢58.4歳
 - 最もやせた方は-4kg
- <表彰者>
- 優秀賞: 肥満度(BMI)の減少幅が大きかった上位3人
 - 努力賞: 肥満度減少幅の4～6位の方
 - 特別賞: 特に取り組みが素晴らしかった2人

参加者からの声

- 体重測定をずっと続けている。インボディ測定が楽しかった。食事・運動などの生活習慣の改善に頑張りました!
- 運動講座に参加できたのが楽しかった。家で一人では続けられず、運動の習慣化が難しい
- 体重は減らなかったが、講座に参加したり、もらったパンフレットなどを見て正しい知識が身に付いた
- 1人ではなく“仲間と一緒に”に取り組んでいることを感じられ、励みになった

取り組み例

- テレビを見ながら腹筋やスクワットをした
- 家で座っている時間を減らした
- お酒を飲まない日をつくったり、飲む量を減らした
- 20分以上時間をかけて食べるようにした
- アプリで食事を管理した

— 相談してみた、少し気持ちが楽になった —

3月は自殺対策強化月間です

日本では20代や30代における死因の第1位が自殺であり、その死亡率も他の年代に比べて高い現状があります。

自殺の多くは病気や仕事、お金、人間関係などのさまざまな問題を抱え、追い込まれた末のものであり、多くは防ぐことのできる社会的な問題と言われています。

こころの不調や生活上の問題を抱えていたら、一人で悩まずに誰かに相談してみましよう。また、身近な人の変化に気づいたら、声をかけてみましよう。

うそ、ホント? 自殺に関する迷信と事実

迷信

自殺について語ることは良くないことであり、自殺を助長するのでは?

事実

自殺を考える人の多くは、誰にそのことを話せばいいのか分からずに、一人で抱え込んでいます。自殺について語り合うことは、自殺関連行動の助長ではなく、その人に自殺以外の選択肢や決心を考え直す時間を与えることができ、その結果、自殺を防ぐことにつながると言われています。自分や身近な人の心の不調などに気づいたら、適切な相談先に相談を!

悩みや年代によって選べる相談窓口があります。SNSなどの各種相談先は2次元コードからご覧ください。



●こころの健康相談 統一ダイヤル

おこなう まもろうよ こころ
☎ 0570-064-556

●よりそいホットライン (24時間対応)

フリーダイヤル つなぐ ささえる
☎ 0120-279-338