

20・30歳代の子宮頸がんが急増しています

「がん＝高齢者に多い」というイメージがありませんか？ 今、日本人の子宮頸がん発症年齢のピークは30歳代です。早期の子宮頸がんであれば、子宮を摘出せずに治療することが可能です。大切な命と子宮を守るため、20歳から2年に1度の検診を習慣にしましょう。詳細は、市HPまたは電話でお問い合わせください。

【市の子宮頸がん検診(2年度に1回)】

費用 15000円(70歳以上は5000円、無料の方：市民税非課税・生活保護世帯、無料クーポンをお持ちの方)

委託医療機関 エナレディースクリニック、北海道対がん協会ほか5カ所

問合せ 保健推進課
☎72・3124

女性の健康づくり講座

ストレスと上手に向き合うための考え方や良い眠りについて学びます。また、ヨガの呼吸法によるリラクゼーション体験も行います。希望の回だけの参加も可能です。

日程 ①2月9日 ②2月16日

③2月23日 全て日曜
時間 13時30分～15時30分
場所 花川南コミセン(花川南6・5)

内容・講師

①「ストレス対処法1」～ストレスと心身のつながり～

北海道医療大学心理学部教授 富家直明氏、「ヨガによるリラクゼーション1」ヨガイ

ストラクター 杉本 季依美氏

②「睡眠と健康」眠りはこころの元氣のもと」石金病院副院長 香坂 雅子氏、「石狩市のこころの健康づくりについて」

③「ストレス対処法2」考え方で生活を変える」北海道医療大学心理学部教授 富家直明氏、「ヨガによるリラクゼーション2」ヨガイ

ストラクター 杉本 季依美氏
定員 30人(先着順)

申込期限 2月6日(木)
申込・問合せ 保健推進課
☎72・3124

野菜で減塩クッキング

【野菜をもう一皿増やしましょう】

日時 2月27日(木)10時～13時
場所 りんくる(花川北6・1)

内容 ①講話(減塩について) ②調理実習(鶏のかりかり焼き サラダ仕立てほか)

講師 石狩市食生活改善推進員
持ち物 エプロン、三角巾、台布巾、食器用布巾、筆記用具
定員 20人(先着順)

費用 5000円

申込期限 2月21日(金)

申込・問合せ 保健推進課
☎72・3124

心の健康相談(予約制)

不眠、気持ちの落ち込み、ひどい物忘れ、お酒がやめられない、引きこもり、事故で頭を打ってから物忘れや怒りっぽくなったなど、本人や家族の心の健康について精神科医師・保健師が応相談。 ※精神科受診歴がある方の相談については事前にご確認ください

日時 2月18日(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 2月17日(月)12時
申込・問合せ 江別保健所精神保健福祉係
☎011・383・2111

経済問題に関する相談会

多重債務が気になって夜眠れない、仕事が手に付かない、不安があるなどのお悩みがある方を対象に司法書士による相談会を開催します。 ※相談無料、要予約

市民の声を活かす条例 審議会のうごき

公開される審議会の開催予定は、石狩市掲示板「あい・ボード」・市役所情報公開コーナー・市HPなどで、その都度お知らせしています。また審議会の議事録は、市HPと市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

●12月の審議会等開催状況

開催日	審議会名称(担当課)	主な議題	公開/非公開	開催回数
17	都市計画審議会(建設指導課)	(付議案件)札幌圏都市計画区域(石狩市)における建築基準法第51条ただし書きの規定によるその他処理施設の敷地の位置について	公開	3
	浜益区地域協議会(浜益支所地域振興課)	地域おこし協力隊員の選考委員の推薦について	公開	1
18	環境審議会(環境課)	石狩湾新港発電所建設計画に係る環境影響評価準備書について(継続審議)	公開	2
	障害者総合支援認定審査会(障がい支援課)	障害者総合支援法に基づく介護給付申請者の障害程度区分の審査	非公開	—
19	総合計画策定審議会(企画課)	総合計画策定について(進め方・考え方・方向性等)	公開	2
	厚田区地域協議会(厚田支所地域振興課)	地域振興事業の取り組みについて	公開	2
	介護認定審査会(高齢者支援課)	要介護認定の審査、判定(12月中6回開催)	非公開	—

問合せ 協働推進・市民の声を聴く課 ☎72-3153

防災

定期普通救命講習会

心肺蘇生法や異物除去、訓練用AEDを用いた講習会です。受講者には「普通救命講習修了証」をお渡しします。

対象 中学生以上の市民または

「見て、聞いて、感じる」火災予防出前講座

日常生活に潜む出火原因について、簡易実験セットを用いた再現実験を行っています。火災発生メカニズムを「見て、聞いて、感じる」ことで火災の危険性を知り、火災を未然に防ぐ知識

市内勤務者
日時 2月16日(日)9時～12時
持ち物 筆記用具
費用 無料
申込方法 事前に電話申込 ※当日受付不可
場所・申込・問合せ 石狩消防署 警備課(花川北1・1)
☎74・7024

厚田区の2月の行事

問合せ……厚田支所地域振興課 ☎78-2012

- 10日(月) 転倒予防事後教室(24日も)
厚田保健センター 9:45~11:45
断酒会
厚田保健センター 18:30~20:30
- 12日(水) いきいきリハビリ望の会
望来コミセン(みなくる) 10:15~14:15
- 17日(月) 特定健診・がん検診
対がん協会検診センター 7:00~
- 19日(水) いきいきリハビリ虹の会
虹が原会館 10:30~14:30
- 25日(火) いきいきリハビリ厚田
厚田保健センター 10:00~14:00

浜益区の2月の行事

問合せ……浜益支所地域振興課 ☎79-2111

- 5日(水) はつらつ運動教室(12・19・26日も)
浜益コミセン(きらり) 13:30~15:30
- 7日(金) リハビリ教室(18日も)
浜益コミセン(きらり) 10:30~14:00
- 13日(木) 悠々サロン(27日も)
浜益支所 13:00~16:00
- 14日(金) 冬野菜のお料理教室
浜益コミセン(きらり) 10:00~13:30
- 19日(水) 川下高齢者クラブ転倒予防教室
川下コミセン 10:00~
- 20日(木) むつみクラブ転倒予防教室
柏木コミセン 10:00~
- 21日(金) 福寿会転倒予防教室
浜益コミセン(きらり) 10:00~
- 28日(金) 浜益男塾
浜益コミセン(きらり) 10:00~13:30

**患者等搬送事業の
乗務員資格講習**
患者等搬送事業とは、救急車
を利用するほど緊急な容態では

を身につけます。基本的に室内
で実施しますが、テーブル一つ
分の場所があればどこでも実施
できます。お子さんから年配の
方まで広く分かりやすい内容と
なっています。集会など人が集
まる機会にはぜひお声掛けくだ
さい。
費用 無料
講座時間 30分から1時間程度
(応相談)
申込方法 電話または申請書
申込・問合せ 石狩消防署予防
課 ☎74・7165

ないが、寝たきりや車椅子の患
者さんを病院や社会福祉施設等
へ搬送する民間業者によるサー
ビス事業のことをいいます。石
狩北部地区消防事務組合では、
患者等搬送事業に必要な知識お
よび技術を習得するための乗務
員資格講習を開催します。
対象 18歳以上で同組合内(石
狩市・当別町・新篠津村)に在住
または勤務する方
日時 2月19日(水)~21日(金)9時
~17時(3日間)
申込期限 2月14日(金)
場所・申込・問合せ 石狩北部地
区消防事務組合消防本部警備課
(花川北1-1) ☎74・5399

灯油の漏えい事故に ご注意ください

灯油の漏えいは、火災発生の
危険はもろろんのこと、河川等
に流入すると、環境汚染や魚類・
農作物の被害等を引き起こす恐
れがあります。ホームタンク等
で灯油を貯蔵している家庭では、
日常点検を行って漏えい事故を
防ぎましょう。また、万が一灯油
を漏れいさせてしまった場合に
は、速やかに消防署へ連絡して
ください。
【日常点検】
○灯油臭がないか確認しよう
○ストープなどに接続している
ゴムホースなどに亀裂がないか確
認しよう

保険・年金

○タンク本体や配管に、腐食や
亀裂がないか確認しよう
○ホームタンクの固定状況を確
認し、転倒の恐れがないよう
にしましょう
○定期的にホームタンクの残量
を確認しよう
○除雪や屋根からの落雪による配
管等の破損に注意しましょう
問合せ 石狩消防署予防課
☎74・7165

国民年金保険料 「2年前納(口座振替)」

平成26年4月末の口座振替分
より、2年度分の保険料を口座
振替でまとめて納める「2年前
納」が利用できるようになりま
す。お申し込み期限は2月末ま
です。

【2年前納(口座振替)のメリット】
○2年間で毎月納付の場合に比
べ約1万4千円程度の割引に
なります
○口座振替をご利用することに
より、納め忘れを防ぐことが
できます
○2年前納分の全額がその年の
社会保険料控除の対象になり
ます

市民協働

問合せ 札幌北年金事務所
☎011-717-4115

花川北団地の都市計画の 見直し方針案に関する説明会

花川北団地の今後の都市計画
を見直すにあたり、市が取りま
とめた見直し方針案の説明会を
開催します。多くの皆さまのご
参加をお待ちしております。
日時 2月20日(木)18時30分~
場所 花川北コミセン(花川北
3-2)
問合せ 建設指導課
☎72・3162

縦覧・意見書提出 手続きの結果

【札幌圏都市計画地区計画の変
更原案(花川北地区)】
縦覧の期間 平成25年10月30日(水)
~11月13日(水)
意見の募集期間 平成25年10月
30日(水)~11月20日(水)
縦覧の状況 2人
意見の提出状況 意見提出者0
人、意見等の件数0件
問合せ 建設指導課
☎72・3162