

インターネット検索用のタブレット端末の貸し出し

市民図書館(本館)では4月25日(金)より、インターネット検索専用のタブレット端末(限定5台)を利用者の方にお貸しします。ご希望の方は、利用者カードを「調べものカウンター」に提示して手続きしてください。

ご利用は館内のみ、使用時間は30分までです。図書館資料とインターネット情報を活用した調べ物などにご利用ください。

問合せ 市民図書館
☎72・2000

健康・福祉

街頭献血

日時・場所

- ① 4月1日(火)9時30分～17時
イオンスーパーセンター石狩緑苑台店(緑苑台中央1・2)
- ② 4月4日(金)15時～17時・スパーチェーリング花川店(花川南4・3)
- ③ 4月15日(火)9時～14時30分
石狩新港機械金属工業協同組合(新港西3・749・1)

問合せ 市献血推進協議会(福祉総務課内) ☎72・3127

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。前日の午前中までにお申し込みください。※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 4月8日(火)14時～16時
場所 江別保健所石狩支所(花川北7・1)

申込・問合せ 江別保健所健康推進課 ☎011・383・2111

成人健康相談

生活習慣病の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。動脈硬化早期発見に役立つ「簡易血管年齢測定」もできます(前日までに要予約)。

※個室希望者は申込時に応相談
日時 4月23日(水)10時～11時30分(時間予約制)

場所 りんくる(花川北6・1)
持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

問合せ 保健推進課
☎72・3124

手話通訳者養成講座I

対象 手話による会話が自由に行える市民

日時 5月15日～12月25日の毎週木曜(8月14日を除く)全32回
10時～12時

場所 りんくる(花川北6・1)
費用 テキスト代のみ
定員 10人(事前に選抜のための面接を実施。最少開催人数3人)

申込期限 4月10日(木)
申込・問合せ 障がい支援課
☎72・3194

初級手話講習会

対象 講習会期間を通して受講できる、手話に興味のある市民

日時 5月14日～12月10日の毎週水曜(8月13日を除く)全30回
18時45分～20時45分

場所 りんくる(花川北6・1)
費用 テキスト代のみ
定員 20人(申込多数時抽選。最少開催人数5人)

申込期限 4月21日(月)
申込・問合せ 障がい支援課
☎72・3194

手話奉仕員養成講座

対象 初級手話講習会などを修了した中学生以上の市民(過去3回以上受講した方は対象外)

日時 5月26日～10月27日の毎週月曜(祝日を除く)全20回
10時～12時

場所 りんくる(花川北6・1)
費用 テキスト代のみ
定員 15人(事前に面談あり。最少開催人数4人)

申込期限 4月21日(月)
申込・問合せ 障がい支援課
☎72・3194

巡回児童相談

療育手帳の申請、児童の発達や言葉の遅れなど、18歳未満の児童に関する相談を児童相談所の職員(児童福祉司・心理判定員)がお受けします。

日程 5月22日(木)、7月10日(木)、9月4日(木)、10月14日(火)、平成27年2月5日(木)

主催 北海道中央児童相談所(児童福祉司、心理判定員)
申込方法 実施予定日ごとに、4月1日(火)から随時受け付けます。各実施日、定員7人程度(先着順) ※事前予約制

場所 りんくる(花川北6・1)
申込・問合せ こども相談センター ☎72・3195

ヘルスアップ事業

「りんくる健康増進室の利用方法が変わります」

「フリープラン事業」が、平成26年度より健康診査を受けた結果、生活習慣の見直しにチャレンジする場になります。

対象 18歳以上の市民で、過去1年以内に特定健康診査等を受診した結果、生活習慣の見直しが必要な方

内容 6カ月間の個別プログラムを作成して実践していただきます。健診結果を用いて保健師・栄養士からアドバイス・生活習慣の目標設定・運動プログラム

の作成・トレーニングマシンを用いた運動指導等→6カ月後の評価・継続利用
費用 初回運動指導料として2千円、その後は使用料1回300円 ※石狩市国民健康保険の被保険者は、半年間に限り無料(初回運動指導料も無料)

そのほか 利用希望の方は初回相談を行います。3月31日まで「フリープラン事業」をご利用の方は、4月以降も従来通り利用できます。新規にご利用の方で通院中の方は医師の承諾が必要です

申込・問合せ 保健推進課
☎72・3124

児童扶養手当

定時支払予定日 4月11日(金)
※入金まで数日要することがある

厚田区の4月の行事

問合せ……厚田支所地域振興課 ☎78-2012

- 9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
- 10日(木) 乳幼児検診
厚田保健センター 13:30~14:00
- 14日(月) 断酒会
厚田保健センター 18:30~20:30
- 16日(水) いきいきリハビリ虹の会
虹が原会館 10:30~14:30
- 21日(月) 転倒予防事後教室(28日も)
厚田保健センター 9:45~11:45
- 22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4月の行事

問合せ……浜益支所地域振興課 ☎79-2111

- 10日(木) 川下高齢者クラブ転倒予防教室
川下コミセン 10:00~
- 11日(金) リハビリ教室(22日も)
浜益支所 10:30~14:00
- 15日(火) 福寿会転倒予防教室
浜益コミセン(きらり) 10:00~
- 17日(木) 悠々サロン
浜益支所 13:00~16:00
黄金クラブ転倒予防教室
実田会館 10:00~
- 18日(金) 浜益男塾
浜益コミセン(きらり) 10:00~13:30
- 25日(金) むつみクラブ転倒予防教室
柏木コミセン 10:00~

問合せ ☎72・3128
こども家庭課

平成25年全国消費者物価指数の実績値により、平成26年4月1日からの手当額が改定されます。

平成26年3月分まで

全部支給額	一部支給額
41,140円	41,130円~9,710円

平成26年4月分から

全部支給額	一部支給額
41,020円	41,010円~9,680円

ります。昨年8月にお知らせしている児童扶養手当現況届を提出していない方は、支払いが受けられません。まだ提出していない方は、至急提出してください。本人の来庁が必要です。

修学資金をお貸しします

母子・寡婦家庭の方へお子さんの高等学校・専門学校・大学の授業料、交通費など修学資金の貸し付けを行います。

申請期限 4月23日(水)

問合せ こども相談センター ☎72・3195

石狩市認知症ボランティア「みなみな」

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症の方とご家族を支えることを目的として12月に立ち上げました。認知症の方を対象として、研修を受けた当団体のボランティアが見守りや

傾聴、趣味活動等を行います。

対象 市内の認知症の方と家族

内容 見守り・傾聴、趣味活動等

を一緒に行う

費用 年会費500円、1回2時間の利用で500円 ※希望者は初回無料

申込・問合せ 石狩市認知症ボランティア「みなみな」事務局 木元さん ☎090・9751・5170

女性の健康相談

江別保健所では、女性の健康サポートセンターを開設し、妊娠、出産等をはじめとした女性特有の身体的特徴から生じる健康についての相談を実施しています。 ※無料、秘密厳守
対象 江別市・石狩市・当別町・

新篠津村在住の方

日時 毎月第2火曜 13時30分~15時30分 ※前日までに要予約

担当 保健師

場所・申込・問合せ 江別保健所(江別市錦町4-1)

☎011・383・2111

特別児童扶養手当および特別障害者手当等の手当額改定

平成12年度以降、物価下落時の据置き措置により生じていた特例水準(1.7%)を平成25年度から平成27年度までの3年間で解消することとなり、本年度においては4月分から0.3%引き下げられます。

手当	3月分まで	4月分から	差額
特別児童扶養手当(1級)	50,050円	49,900円	▲150円
特別児童扶養手当(2級)	33,330円	33,230円	▲100円
特別障害者手当	26,080円	26,000円	▲80円
障害児福祉手当	14,180円	14,140円	▲40円
経過的福祉手当	14,180円	14,140円	▲40円

問合せ ☎72・3194
障がい支援課

保険・年金

国民年金保険料額の改定

平成26年度の国民年金保険料は月額1万5250円(25年度は1万5040円)に変わります。日本年金機構から4月に送付される納付書を確認して、期限までに納めましょう。

問合せ 市民課 ☎72・3122

札幌北年金事務所

☎011・717・4115

国民年金保険料免除申請の対象期間を拡大します

経済的に国民年金保険料を納めることが困難な場合、保険料の免除を申請することができます。これまでは、過去分の保険料免除が受けられる期間は、申請月の直前の7月分(学生納付特例は直前の4月分)までの1年以内でしたが、本年4月からは申請時点の2年1ヵ月前の月分まで免除申請ができるようになります。 ※申請者ご本人のほか、配偶者、世帯主の所得が一定額以上の場合には免除が認められない場合があります

問合せ 市民課 ☎72・3122

札幌北年金事務所

☎011・717・4115