



地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター
(役場保健福祉課内)
☎ 85-2112

地域支え合いサポーター活動のご紹介

地区サロンなどで活動をしているサポーターをご存じですか？
今回は「ふまねっとサポーター」と「ピピカツリハビリ体操指導士」について紹介します。

ふまねっとサポーター

手拍子や歌に合わせたさまざまなステップを、網を踏まないように行う「ふまねっと運動」のサポーターです。

現在、60～80代の32人のふまねっとサポーターが15のサロンや団体に活動しています。

また、サポーター自身の勉強やスキルアップ、健康づくりのため、自主研修会を2か月に1回開催しています。



▲中町サロンでのふまねっとの様子

ピピカツリハビリ体操指導士

現在、20人の体操指導士が地区サロンなどでリハビリ体操の普及活動を行っています。

また、広報ぴっぷでリハビリ体操の紹介をしています(不定期)。



ふまねっとサポーターになりませんか？

旭川市で「ふまねっとサポーター養成講習会」が開催されます。サポーター活動に関心がある方は、ぜひお申し込みください。

日時 5月17日(土)午後1時～4時30分

場所 ときわ市民ホール(旭川市5条通4丁目)

申込締切 4月18日(金)

申込先 地域包括支援センター

きたよん通信

手話ってなに？①

今回は「手話」について紹介します。

●手話とは

耳の聞こえる人が音を使った言葉で話をするように、手話は手や指、体の動き、表情などで視覚を使って話をする「目で見る言葉」です。

聞こえ方やコミュニケーション方法は人により異なります。

●コミュニケーション方法

- ・口話…相手の口の動きを見て話す
- ・筆談…紙に文字などを書いて伝える
- ・空書…空間に文字をゆっくり書いて伝える
- ・指文字…文字言語を手の形で表現する
- ・身振り…体全体を使って伝える



相手に伝えようとし、相手の話すことを理解しようとする気持ちが大切です。

きたよんサロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。

日時 4月23日(木)午後3時～
場所 福祉会館第1和室

問い合わせ 保健福祉課 社会福祉室 福祉係・
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

保健センター通信

ホケセンだより



問 保健センター
☎ 85-2555

自分の体を知るために、健診を受けましょう

今年度の健診（検診）日程は、下記のとおりです。

各種健診の案内・申込票は4月上旬に郵送しますので、ご覧ください。集団健診を希望する方は、保健センターへお申し込みください。なお、インターネットでの申し込みも可能です。



令和7年度健診予定表（集団健診）

比布町集団健診申し込みフォーム▶

日にち	健診（検診）	場所	申し込み	備考
6月 24日	結核・肺がん検診	保健センター	65歳以上：不要	個別に受診票を送付
			64歳以下：要	
7月 3・22日	子宮・乳がん検診	旭川がん検診センター	要	
	7～11日 総合特定健康診査（健康診査・がん検診）	保健センター	要	
8月 13・29日	子宮・乳がん検診	旭川がん検診センター	要	
9月 3・4日	エキノコックス症検査	保健センター	不要	8月頃案内予定
	いちごっ子健診		要	8月頃案内予定
10月 15～17日	総合特定健康診査（健康診査・がん検診）	保健センター	要	
令和8年 1月 15日	子宮・乳がん検診	旭川がん検診センター	要	
2月 2日	子宮・乳がん検診	旭川がん検診センター	要	

個別がん検診は、旭川がん検診センターで受けることができます。

旭川がん検診センター（☎ 0120-972-489）に直接お申し込みください。

◆検診実施期間◆ 6月1日から令和8年3月31日

公益財団法人旭川対がん協会
「旭川がん検診センター WEB予約」▶



●がん検診無料クーポン券をご利用ください

下記対象の方には、がん検診無料クーポン券をお渡しします。各種健診案内に同封していますので、ぜひご利用ください。※年齢は令和8年3月31日時点です。

- ・48歳の男性 ～ 「いっとこクーポン」 胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診がすべて無料！
- ・49歳の女性
- ・21歳の女性 ～ 「子宮がん検診無料クーポン」
- ・41歳の女性 ～ 「乳がん検診無料クーポン」

年1回、ご自身の健康管理のために健診を受けましょう！



お気軽に
ご相談ください♪

保健センターでは、以下の相談などに対応いたします！

- 妊娠から出産、子育て
健診の助成、乳幼児健診、子育て・発育などの相談、予防接種助成など
- 精神、ひきこもりに関する相談
- 感染症に関する相談 ●栄養に関する相談
- 高齢者の予防接種に関する助成 ●その他、健康に関する相談

募集**手話奉仕員・手話通訳者・要約筆記者養成講座のお知らせ****▼初級手話講座**

日時 5月13日(火)～12月2日(火)
の原則火曜日 (全25回)

[昼の部] 午前10時～11時30分

[夜の部] 午後7時～8時30分

対象者 初めて手話を学ぶ義務教育を修了した方

テキスト代 4,290円

▼中級手話講座

日時 5月14日(水)～12月17日(水)
の原則水曜日 (全27回)

[昼の部] 午前10時～11時30分

[夜の部] 午後7時～8時30分

対象者 初級手話講座を修了した方
テキスト代 3,300円 ※初級の
テキストがある方は不要

▼手話通訳者養成講座Ⅰ

日時 5月22日(木)から令和8年3
月12日(木)の原則木曜日(全37回)
午後7時～8時30分

対象者 中級手話講座を修了した
方で本講座を修了していない方

テキスト代 5,060円

※受講前に面接試験有。また、来
年度に同講座Ⅱの受講が必要。

▼要約筆記者養成講座

日時 5月23日(金)～10月31日(金)
の火・金曜日(全43回) 午前10
時～正午

対象者 要約筆記者養成講座を修
了していない方

テキスト代 4,000円

▼共通事項

場所 旭川市障害者福祉センター
「おびった」

申込締切 4月18日(金)

※定員を超えると抽選となります。

申し込み・問い合わせ先

役場保健福祉課 社会福祉室

福祉係

生活・仕事巡回相談会

かみかわ生活あんしんセンター
では、仕事やお金、家族、人間関
係など、暮らしに関する悩みごと、
困りごとについての相談を受け付
けています。事前予約制です。

相談日 4月17日(木)

時間 ①午後1時～1時50分

②午後2時～2時50分

場所 福祉会館第4研修室

定員 ①②各1人

申込方法 相談日前日の午後3時
までに電話、FAX、メールで申込

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先

かみかわ生活あんしんセンター

☎ 38-8800 FAX 33-0021

✉ anshin@kamikawa19.
hokkaido.jp

**募集****手話奉仕員養成講座
(基礎)のお知らせ**

日時 5月20日(火)～11月11日(火)
の毎週火曜日 (9月23日を除く)
午後6時～7時30分

会場 福祉会館

対象者 比布町・愛別町・上川町・
当麻町に在住・在勤・在学してい
て、手話奉仕員養成講座(入門)

を終了した方

受講料 無料

申込期限 5月2日(金)

申込方法 電話、または、メール

申し込み・問い合わせ先

上川中部基幹相談支援センター

☎ 03-6275-0912

✉ kitayon@potato.ne.jp

協会けんぽ北海道支部から**▼令和7年度保険料率改定**

令和7年3月分(4月納付分)
から、健康保険料率が10.31%
(プラス0.1%)、介護保険料率は
1.59%(マイナス0.01%)とな
ります。

ご自身の健康づくりや医療のか
かり方が将来的な北海道の医療費
上昇、保険料率の伸びを抑えるこ
ともつながりますので、ご協力を
お願いします。

問い合わせ先

全国健康保険協会(協会けんぽ)

北海道支部 ☎ 011-726-0352

**JR 利用運賃の精神障がい者
割引制度が始まります**

令和7年4月1日から、精神障
がい者に対するJR運賃割引が開
始されます。

対象者 精神障害者保健福祉手帳
(旅客鉄道株式会社旅客運賃減額
欄に第1種または第2種の記載が
あるもの)をお持ちの方。

※有効期限切れや顔写真が貼ら
れていない場合は対象外。

現在手帳を交付されている方
に、減額欄が記載されたシールが
送付されますので、手帳に貼り付
けてください。

その他詳細は、JR北海道のホ
ムページをご確認ください。

JR 北海道 HP
「精神障がい者割引制度の
導入について」▶

