

台内科クリニック、西の里恵仁会病院、北海長正会診療所、よしき内科消化器クリニック、輪厚三愛病院  
**問合せ** 健康推進課(内線807)

### 協会けんぽの保険料と健診

#### 〈保険料率〉

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部の健康保険料率と介護保険料率が5月1日納付期限分から変わります。

●健康保険料率は(現行10・15%)  
↓10・22%

●介護保険料率は(現行1・58%)  
↓1・65%

#### 〈健診費用の一部補助〉

生活習慣病の予防と早期発見・治療のため、年に1度は健診を受けましょう。

●35〜74歳の被保険者Ⅱががん検診を含めた生活習慣病予防健診

●40〜74歳の被扶養者Ⅱメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査

#### 〈共通事項〉

**問合せ** 協会けんぽ北海道支部(☎ 726-0352)

### こころの交流会

**対象** 精神疾患で通院中か過去に受診したことがある65歳未満

**日時** 4月11日(火) 午後2時〜3時30分

**会場** 福祉センター

**内容** 精神保健福祉士と交流

**申込み** 前日までに障がい者生活支援センターみらい(☎ 376-7776)

### こころの健康相談

**対象** 心の健康に悩んでいる方

**日時** 4月11日(火) 午後1時30分

**相談員** 精神神経科医師、保健師

**申込期限** 4月7日

**会場・申込み** 千歳保健所(千歳市東雲町4丁目2・☎ 0123-233175)

### 元気ぴんぴん体操 転倒予防教室

転ばないための体づくりを一緒にしませんか。

**対象** 興味がある高齢者

**日時・会場** ●第1金曜Ⅱ稲穂会館 午前10時30分〜正午 ●第2

火曜Ⅱ富ヶ岡会館 午前10時30分〜正午 ●第3水曜Ⅱ福祉センター 午前10時〜11時30分

\*直接、会場に来てください。

**問合せ** ひがし高齢者支援センター(☎ 211-8520)



### 催し

### 夢プラザ・悠遊学園

#### 〈茶道講座〉

**対象** 20歳以上

**日時** 4月11日(火)・25日(火) 午前10時〜正午

**講師** 表千家 工藤和代さん

**参加料** 1回800円(菓子代を含む)



#### 〈IT講座〉

**対象** パソコンの基本操作ができる方

**日時** 4月21日(金) 午前9時30分〜午後0時30分

**講師** NPO法人北広島ITネット トワーク 山口昭一さん

**参加料** 700円(教材費を含む)

**持ち物** ノートパソコン

#### 〈共通事項〉

**会場・申込み** 夢プラザ(☎ 370-7373)

### 北広島福祉ショップ ふゆる スプリングフェア

福祉ショップでは、障がい者が製作した品物を販売しています。

**日時** 4月21日(金)・22日(土) 午前10時〜午後3時

**会場** エルフィンパーク **問合せ** 福祉課(内線665)

## きたひろしま30kmロードレース2017

**問合せ** きたひろしま30kmロードレース実行委員会事務局 (市教委社会教育課内・内線673)

**6月25日(日) 開会式 午前9時5分**

**スタート** 15km・30km=午前9時30分、3km=午前9時40分、5km=午前9時50分

**表彰** 部門ごとに第3位までを表彰。参加者全員に記念Tシャツと記録証を贈呈

#### 申込方法

- インターネット=大会ホームページから申し込み後、コンビニエンスストアかクレジットカードで支払い。手数料がかかります
- 直接=市役所案内と各出張所、市教委、団地住民センター、エルフィンパーク、総合体育館、地区体育館、夢プラザにある申込用紙に記入し、参加料を添えて市教委社会教育課
- 郵便振替=申込用紙に記入し入金。手数料がかかります



**申込期間** 4月6日〜5月16日

### 市民ボランティアを募集します

**内容** 給水やコース整理、参加賞配布など  
**申込み** 4月6日〜5月16日に申込書に記入し、市教委社会教育課



#### ◆種目・部門・参加料

種目	部門	参加料
3km	●小学生男子 ●小学生女子	2,000円
	●親子ペア(小学生と親)	4,500円
5km	●中学生男子 ●中学生女子	2,000円
	●一般男子 ●一般女子 ●視覚障がい者の部	3,000円
15km	●一般男子A(高校生〜49歳)	4,000円
	●一般男子B(50歳以上)	
	●一般女子A(高校生〜44歳)	
	●一般女子B(45歳以上) ●視覚障がい者の部	
30km	●一般男子A(高校生〜39歳)	5,000円
	●一般男子B(40〜49歳)	
	●一般男子C(50〜59歳)	
	●一般男子D(60歳以上)	
	●一般女子A(高校生〜44歳)	
	●一般女子B(45歳以上) ●視覚障がい者の部	