

健康・福祉

いきいき百歳体操  
リーダー養成講座

いきいき百歳体操は、いすに座ったままできる介護予防体操です。  
対象 いきいき百歳体操に興味があり、地域の方と一緒に取り組んでみたい方  
日時 11月19日～12月3日の各木曜 10時～12時(全3回)  
会場 保健センター(市役所1階)  
内容 ●いきいき百歳体操や、かみかみ百歳体操の講話・実技 ●地域で実施する場合の補助の仕方など  
定員 先着10人  
申込み 10月30日までに健康推進課(内線1222)

催し

創業フォーラム「創業がひととまちをつくる」

創業に関する情報の共有、参加者のつながりを目指します。  
対象 市内で創業している方、創業に関心がある方、創業支援に携わる方など  
日時 10月30日(金) 15時～18時  
会場 芸術文化ホール活動室  
内容 事例発表、パネルディスカッション、ワークショップ  
出演 ●市コミュニケーションビジネス

創業支援アドバイザー 河西邦人さん ● Learning Salon SMILE代表 秋野志保さん ● 株式会社Suzi代表 表取締役 齋藤慎輔さん ● 北海道銀行北広島支店支店長 宮崎克宣さん ● 北広島商工会事務局次長 竹内伸泰さん  
申込み 前日までに電話で商工業振興課(内線4614)  
\*この事業は(公財)北海道市町村振興協会の助成を受けて実施しています。

環境講演会

2015年に国連で採択された持続可能な開発目標「SDGs」では、貧困の根絶や気候変動への対策など17の国際目標が掲げられています。暮らしの中で実践できることを考えてみませんか。  
日時 10月24日(土) 10時～11時30分  
会場 芸術文化ホール活動室  
講師 (公財)北海道環境財団 久保田学さん  
\*直接、会場に来てください。  
問合せ 環境課(内線4104)

手打ちそば体験教室

対象 東部地区にお住まいの方  
日時 10月31日(土) 9時30分～11時30分  
会場 中央公民館  
内容 手打ちそばの体験を通して

年金生活者支援給付金

公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして給付金を支給します。  
\*給付金の受給には請求手続きが必要です(既に、受給中の方は不要です)。



対象 次の要件を満たす方

老齢基礎年金を受給している場合	●65歳以上 ●世帯全員の市民税が非課税 ●年金収入額と、その他の所得額の合計が約88万円以下
障害基礎年金や遺族基礎年金を受給している場合	●前年の所得額が約462万円以下

給付金の請求手続き 公的年金を受給する前か後で、手続きの方法が変わります。次の手順でそれぞれ手続きを行ってください

公的年金を受給している方	対象者には10月中旬以降、日本年金機構から必要書類が送付されます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入し、返送してください。
これから公的年金を受給する方	年金事務所か市役所で公的年金の請求手続きをする際、給付金の請求手続きも行ってください。

◆日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内に注意してください!

日本年金機構や厚生労働省が電話で、家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を要求したりすることはありません。



- 問合せ ●ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)  
●新さっぽろ年金事務所(☎892-1631)

献血にご協力を

対象 16～69歳(65歳以上の場合は、60～64歳に献血したことがある方)  
日時・会場  
●10月27日(火) 14時～17時=㈱土屋ホーム(大曲工業団地)  
●10月31日(土) 9時30分～11時30分、13時～16時30分=マックスバリュ北広島店(美沢)  
問合せ 健康推進課(内線1205)

買い物サービス活用講習会

食料品取り扱い店などが、地域で利用できる買い物サービスを紹介します。

日時	(上)会場 (下)講師
10月28日(水) 15時30分から	西の里会館 ハマナスクラブ西の里店
10月28日(水) 18時から	農民研修センター 宅配サービスわんすま
11月5日(木) 13時30分から	団地住民センター (生協)コープさっぽろ
11月5日(木) 16時から	市役所1階多目的室 ショッピングつむら
11月6日(金) 15時30分から	大曲会館 スーパーアークス大曲店

定員 各会場先着20人(西の里会館だけ先着15人)  
\*団地住民センター会場では、さんぼまち東部線の路線バスの説明も行います。

申込み 各開催日の2日前までに、商工業振興課(内線4612)