

## コロナ下でもできる 健康づくりセミナー

体調に合わせた運動メニューや食事についての個別相談を行います。

**対象** 65歳以上の方（介護保険要介護認定者を除く）

**日程・会場**

●9月21日(火)、11月2日(火)、12月14日(火)  
＝中央公民館（全3回）

●9月30日(木)、11月11日(木)、12月23日(木)  
＝希望ヶ丘会館（希望ヶ丘5丁目10-15・全3回）

**時間** 10時～16時30分の間の1時間

**定員** 各会場先着10人

**参加料** 全3回300円

\*参加料は初回に集めます。

**申込み**

8月20日までに健康推進課（内線1222）

## こころの健康相談

**対象** 心の健康について、悩んだり困ったりしている方か家族

**日時** 8月17日(火) 13時30分から

**会場** 恵庭市保健センター（恵庭市緑町2丁目1-1えにあす）

**相談員** 精神神経科医師、保健師

\*相談日以外も千歳保健所への来所や電話で相談を受け付けます。

**申込み** 8月13日までに千歳保健所（☎0123-233175）



## 北海道中央児童相談所 巡回児童相談

**日時** 10月18日(月) 10時～16時

**会場** 北広島エルフィンビル（栄町1丁目5-2）

**内容** 療育手帳の再判定

\*新規の判定や、発達の相談も受けられる場合がありますので相談してください。

**相談員** 北海道中央児童相談所職員（児童福祉司・判定員）、市職員

（家庭児童相談員）

\*新型コロナウイルス感染症対策のため、令和2年3月1日～4年3月31日に再判定の期日を迎える方は、2年間延長になりました。

\*状況によって中止になる場合があります。

**申込み** 8月6日までに家庭児童相談室（子ども家庭課内・内線2212）

\*次回は12月8日(水)です。本紙10月1日号でお知らせします。

## 催し

### 各地区文化祭、市民総合文化祭などの中止

例年9月～11月に開催している各文化祭は、新型コロナウィルス感染症対策のため中止します。展示作品・出演者の募集も中止します。

### 〈各地区文化祭〉

**問合せ**

●東部地区 実行委員会事務局・中館（☎373-1734）

●大曲地区 大曲地区生涯学習振興会（☎377-4415）

●西部地区 実行委員会事務局・吉田（☎376-3137）

●西の里地区 実行委員会事務局・寺林（☎375-2861）

### 〈ヒルティフェスティバル〉

**問合せ** ヒルティ文化協会・伊藤（☎373-5643）

### 〈市民総合文化祭〉

**問合せ** 実行委員会事務局・寺林（☎375-2861）

## 東部地区

### 生涯学習振興会事業

#### 〈薫製教室〉

身近な食材を使って、薫製作りを一緒に楽しみませんか。

**対象** 市内にお住まいの方  
**日時** 8月21日(土) 13時30分～16時

北のまちから あったかハート

社会福祉協議会（栄町1丁目5-2北広島エルフィンビル内・☎372-1698）

## 日常生活自立支援事業・生活あんしん事業

こんなことで困っていませんか？相談してください。



●福祉サービスを利用したいが、手続きが分からない

●公共料金や家賃の支払いを忘れてしまう



●通帳や年金証書など、大切な書類をなくしてしまそう



**対象** 自宅などで生活していて、成年後見制度を利用するほど判断能力は低下していないが、認知症や精神障がい、知的障がいがある方  
\*医師による診断や、手帳の有無は問いません。

**支援内容** 専門員が本人と計画を作ります。生活支援員が自宅などを訪問し、計画に沿って手伝います

- 福祉サービスの利用に関する情報提供や利用手続きの手伝い
- 公共料金の支払い手続き、預貯金からの生活費の払い出しなど
- 通帳や年金証書、印鑑の保管など

本人が事業内容を理解できない場合は利用できません。相談や支援計画作成にかかる費用は無料ですが、福祉サービスの利用手続きや、金銭管理などを利用する場合は有料です。詳しくは、問い合わせてください。

## 心配ごと相談所

家族や生活、健康、人間関係など一人で悩んでいませんか。

心配ごと相談所は、地域の方が生活上の心配ごと、悩みごと、困りごとについて無料で相談できる場所です。秘密を厳守します。小さなことでも気軽に、安心して相談してください。

来所には予約が必要です。

**相談日** 毎週火・木曜（祝日を除く）

**時間** 13時～16時

**相談方法** 来所（要予約）か電話（北広島エルフィンビル2階・☎372-1640）