

**大人のための健康ごはん教室**

**日時** 9月27日(金) 18時〜20時  
**場所** まちづくりセンター  
**内容** 健康のために食事に気をつけたい方、レパートリーを増やしたい方など、お仕事帰りにも気軽に参加できる料理教室です。今回のテーマは「簡単・減塩・時短ごはん」です。  
**対象** 市民の方  
**定員** 9人  
**参加料** 500円  
**持ち物** エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具  
**申込期限** 9月25日(水)  
**申込方法** 保健センター窓口または電話でお申し込みください。  
**健康づくり課** 24-5256



**ヘルシーエクササイズ番外編 おうちでできる筋力アップ講座**

**日時** 10月8日(火) 13時30分〜14時30分  
**場所** 保健センター

**内容** 外出の機会が減る冬に向けて、自宅でできる筋力を落とさないための運動方法を講義・演習します。  
**講師** 齊藤久美子さん(プロフェッショナルコンディショニングトレーナー/健康運動指導士)  
**対象** 市民の方  
**定員** 80人  
**参加料** 無料  
**持ち物** 飲み物、タオル、動きやすい服装  
**申込期限** 9月27日(金)  
**申込方法** 保健センター窓口または電話でお申し込みください。  
**健康づくり課** 24-5256

**歯周病歯科検診**

**日時** 9月12日(水) 13時〜14時  
**場所** 保健センター  
**内容** 歯科医師による歯科検診、歯科相談、歯周ポケット測定、歯科衛生士による歯磨き指導、唾液検査。75歳以上の方には舌や飲み込みなどの機能検査  
**※使用する歯ブラシ、フロス、歯間ブラシ等は差し上げます。**  
**対象** 成人の方(特に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の方)  
**参加料** 520円(歯ブラシ代を含む)  
**申込期限** 9月11日(水)  
**申込方法** 保健センター窓口または電話でお申し込みください。

は電話でお申し込みください。  
**健康づくり課** 24-5256  
**特定保健指導をご利用ください**  
 健診結果を基に、一人ひとりにあった生活習慣改善のポイントを分かりやすく説明します。  
**日時** 保健センター開庁日のうちご希望の日時で調整します。30分程度。  
**場所** 保健センター  
**対象** 40〜74歳の市国民健康保険加入者で特定健診を受診した方のうち特定保健指導の対象者(積極的・動機付け支援)  
**※ご利用の方、先着30人には最大1,000円分の商品券を後日差し上げます。詳しくは特定保健指導利用券と同封のチラシをご覧ください。**  
**持ち物** 特定保健指導利用券、健診結果、筆記用具  
**申込方法** 保健センター窓口または電話でお申し込みください。  
**健康づくり課** 24-5256

**令和7年度小学校新入学児童の健康診断**

市教育委員会では、学校保健安全法に基づき、令和7年4月に市内の小学校へ入学するお子さんを対象に就学時健康診断を行います。お父さんが小学校入学後、健康

で伸び伸びとした学校生活を送ることができよう、就学前の健康状態を把握することを目的として行うものです。

場 所	実施日	対象学校 (入学予定学校)
滝川市民交流プラザ	10月16日(水) 午後	滝川第三小学校 東小学校
	10月17日(木) 午後	滝川第一小学校 滝川第二小学校 西小学校
農村環境改善センター	10月18日(金) 午後	江部乙小学校

※対象のご家庭には、別途案内を送付します。  
**健康づくり課** 28-8043

**その他**

**郷土館および華月館 冬期休館のお知らせ**

郷土館と華月館は、10月1日(火)から令和7年4月30日(水)まで冬期休館します。  
**美術自然史館** 23-0502

**国民健康保険「個人番号のお知らせ」を送付します**

国民健康保険に加入されている方へ安心してマイナンバーカード

を保険証として利用していただけ、市国民健康保険に登録されている加入者情報(個人番号下4桁を含む)を9月中旬に特定記録郵便にて送付します。  
 お手元のマイナンバーカードなどと照らし合わせ、万一、内容が異なっている場合は、ご連絡ください。  
**健康づくり課** 28-8016

**今月納期の税・料金**  
 固定資産税・都市計画税 (3期分)  
 国民健康保険税(4期分)  
 介護保険料(4期分)  
 後期高齢者医療保険料 (4期分)  
 下水道受益者負担金 (2期分)  
 個別排水処理分担金(2期分)  
**健康づくり課** 28-8021



**みんなの\*伝言板**

※掲載希望者は、毎月8日(必着)までに、はがき・FAXで秘書課まで送付ください。  
**FAX** 22-7008

◎募集しています  
**▶リブラーンたきかわ9月受付講座**  
 古文書から歴史ドラマを読み解く、カラー図版で読み解く「源氏物語」、楽しいアクセサリー作り、初心者のための旅行英会話などの12講座の受講者を募集します(受付開始=9月3日(火))。滝川生涯学習振興会会員(途中加入可/年会費5,000円) 滝川生涯学習振興会 23-0294 (火~土曜日9時~17時/祝日は除く) ※講座時間・受講料など詳細はお問い合わせください。

**▶小筆同好会** 火曜日(月3回) 10時~11時 街なかひろば「く・る・る」 小筆の仮名と漢字の調和の取れた書に親しんでみませんか。日常使われる「のし袋」など実用書も基本から学ぶことができます。 月額3,000円(入会金500円) 佐々木 22-1798

**▶戸山流居合道北海道連盟滝川支部** 木曜日 18時30分~20時 三世代交流センター北地区分館 段位の取得、各種大会参加などの活動を行っています。月に1度は試し斬り(畳表をぬらして丸めて筒状にしたものを真剣で切る)も行っています。興味がある方は見学にいらしてください。 渡邊 090-4873-4876

**▶滝川市民合唱団(混声)** 水曜日 19時~21時 音楽公民館 高校生以上 演奏会まであと1か月になり、みんなで頑張っています。 月額2,500円 松嶋 24-1727、木下 75-2896

**▶筆ペン・絵手紙・絵画サークル「葉月会」** 火・土曜日 13時~15時 幸町地区コミュニティセンター 仲間と一緒に楽しく勉強し合い、心静かに癒やされる2時間です。各種添削もします。初心者歓迎、用具無料貸し出し、希望者には毛筆指導も行います。段位級取得も可能。 筆ペン習字および毛筆指導コース、絵手紙および絵画指導コース=各コース月額3,000円 出口詠山(えいざん) 090-4871-5388

**認知症の人と共に歩む家族の会 あけぼの会ひだまりサロン(一日読老)**

①9月6日(金)、②20日(金) 10時~15時 本町地区コミュニティセンター ③①近くの公園散歩、脳トレ手遊び、認知症カフェなど ②アルツハイマーデー街頭活動、認知症カフェ、手遊びなど 事務局・山下 22-4846

**9月「駅カフェ」**

9月8日(日) 10時30分~14時 JR江部乙駅 11時=女子部による「紙芝居」を披露します。12時=「マギーひろみのマジックショー!!」が始まります。トークあり、ミュージックありの本格的なマジックをお楽しみください。カフェコーナー(ピーベリーのコーヒー、ブロードハイムベルクのパンを提供しています。) 江部乙まちコミ隊女子部・曾我部 090-9088-6284

**北海道東北師範会作品展2024「己書」で彩る心の絆**

9月3日(火)~5日(木) 9時~21時 農村環境改善センター 己書作品の展示 恒遠 090-7583-7451

**子育てサロン「ありす」**

9月13日(金) 10時~12時 おおむね0~5歳未満の子どもとその家族 あそびテーマ「楽しくからだを動かそう」 1家庭100円(保険料) 国学院大学北海道短期大学部 23-4111 ※申込期限=9月12日(木)15時(先着30人)

**第20回ほほえみ工房祭**

9月7日(土) 11時~15時 滝川ほほえみ工房 5年ぶりに皆さまをお招きして工房祭を開催します。焼きそば、ザンギ、焼き鳥、フライドポテト、クレープ、農協スカパールライスオーケストラのバンド演奏、ほほえみ太鼓披露、太鼓奏者「しんた」さん、縁日コーナーなど。最後に大抽選会を行います。 滝川ほほえみ工房・服部、三宅 24-3595

**滝川市民公開講座**

10月5日(土) 14時~15時 滝川市民交流プラザ 加齢による痛みとしびれへの対策~骨を強くして健康寿命を伸ばそう~と題してご講演頂きます。 高島健一さん(滝川市立病院整形外科医) 無料 吉田 23-8800 ※申込不要でどなたでもご参加いただけます。

**滝川うたごえの集い**

9月5日(木) 14時~15時30分 滝川市民交流プラザ アコーディオンの伴奏で、歌いましょう。ギターなど弾ける方大歓迎。 300円(飲み物などは各自) アートステージ空知 23-6330、吉田 22-0649

**滝川市婦人会音楽部員**

月曜日(月2~3回) 10時30分~12時 本町地区コミュニティセンター 平均年齢は高いですが、優しい先生のご指導の下、明るく、楽しく、元気に歌っています。 月額1,000円 経塚 22-5612

**滝川市シルバーパソコンクラブ**

月曜日=13時~15時、水・金曜日=10時~12時 サンライフ滝川(シルバー人材センター) ワード、エクセルなどの入門講座を常時開講 月額1,200円 熊谷 080-6098-9212、佐藤 090-9436-1651

**催し物のご案内**

**F Pフォーラムin滝川 現役世代から考えたいこれからの相談と遺言**

9月8日(日) 10時~11時30分(開場9時30分) まちづくりセンター 相続の基本、生前対策の方法、現役世代の遺言の重要性について、実例を交え、ファイナンシャル・プランナーが分かりやすくお話しします。 木村幸一さん(CFP®認定者) 日本FP協会道北支部 0120-874-172 ※要予約(平日9時30分~17時30分)。定員=30人。

**たきかわコスモスプロギングvol.5**

9月7日(土) 9時~10時30分(小雨決行) 滝川市スポーツセンター第一体育館横(スタート・ゴール) ジョギングとゴミ拾いを掛け合わせたプロギング。第5回目はたきかわコスモスマラソンのコースの一部をプロギングします。気持ちの良いコースでランナーさんを迎えましょう。 無料 金子 090-7051-1998 ※軍手、タオル、飲み物など各自持参(ゴミ袋はいりません)。

**読書会「賢治を語る会」**

9月14日(土) 13時30分~16時30分 滝川市民交流プラザ 宮沢賢治の作品「なめとこ山の熊」の理解を深めるための読み合い、話し合いをします。 年額2,000円(途中入会割引あり) 井川 24-2509 ※見学歓迎