



令和 8 年 7 月

石狩市民の皆様へ

株式会社ウエス
札幌市西区二十四軒 4 条 5 丁目 5-21 W'S ビル
代表取締役 小島 紳次郎
問) <https://rsr.wess.co.jp/2026/contact/>

RISING SUN ROCK FESTIVAL 2026 in EZO 開催のお知らせ

拝啓 初夏の候、ますますご繁栄のこととお喜び申し上げます。

さて、今年で 26 回目を迎えます

「RISING SUN ROCK FESTIVAL (ライジング サン ロック フェスティバル)」の
開催についてお知らせ致します。

開催当日は、全国から約 6.5 万人以上のお客様がご来場予定でございます。
その際は近隣道路の一部規制や混雑、ステージからの音漏れ等が予想されますが、
近隣の皆様におかれましては、何卒ご理解賜れますと幸いです。

尚、開催前日 8 月 13 日 (木) の昼～夕方にかけてリハーサルを行う予定でございます。
その際も同様にステージからの音漏れが予想されますが、重ねてご承知おきのほど、
何卒よろしくお願い申し上げます。

敬具

記

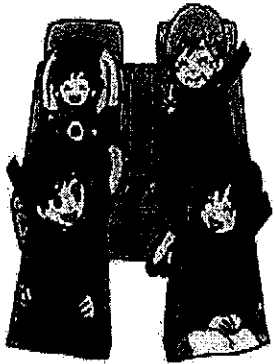
- ・開催日：令和 8 年 8 月 14 日 (金) ～ 8 月 16 日 (日) の早朝まで
- ・会 場：石狩湾新港樽川ふ頭横 (石狩市新港中央 1 丁目周辺)

以上

夏の交通安全運動の実施

～長距離は ひといきついで 心にゆとりと優しさを～

1 7月13日(月)から7月22日(水)までの10日間、夏の交通安全運動を実施します。歩行者もドライバーも事故防止に努めましょう。



2 ドライバーの皆さんは交通事故を起こさないためにも次のことを心がけましょう。

- ・スピードの出し過ぎや無理な追い越しをしない
- ・車に乗ったら全ての座席でシートベルトを着用
- ・長時間運転する際は適宜休憩を取る

守ろう 大切な自分の未来

もうすぐ夏休みとなり、気が緩くなるかも知れませんが犯罪はダメ！絶対。周りの人がやってるから、誰も見てないからといった甘い考えは自分の身を滅ぼすことに...

ルールやマナーを守って楽しい夏休みにしましょう！



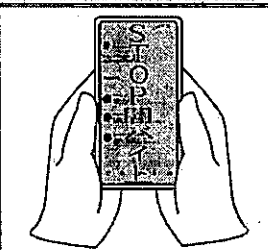
考えて大切な自分の未来

～夏休みの少年非行・犯罪被害の防止～

大麻の乱用が急増中！
たばこ、飲酒や深夜の外出が
非行の入り口になることも



犯罪実行者募集情報に
応募しない
SNSの高額バイト募集に注意！



ネット犯罪にご用心！
知らない相手とのやりとりに
注意しよう



自転車のルールを守ろう

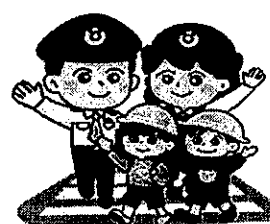
4月から交通反則通告制度【青切符】が自転車にも適用されましたが、現在も携帯電話使用や一時不停止違反をする人が見受けられます。

今月には夏休みが始まるので、小さな子供や家族、友人とお出かけする車両が多くなり危険な場面が増えていきます。

皆さんが楽しく安全に過ごせるように自転車のルールを守りましょう！

～不審者に注意～

帰り道などで1人で居るところに声をかけられたり、写真を撮られた時には迷わず110番通報して周りに助けを求めてください。



花川だより

北警察署

☎ 011-727-0110

花川南交番

☎ 0133-73-0110

花川北交番

☎ 0133-74-5092

北海道警察官募集！！

「道民とともに 道民のために」



令和8年度第2回北海道警察官採用試験

受験申込受付中

受付期間：7月1日(水)～8月11日(金)

《問合せ先》
北海道警察本部採用センター
Tel: 0120-860-311
(ハローサイナー)

令和8年度第2回採用試験受付が7月1日から始まります。対象となるのは、平成3年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者で、大学等を卒業した者がA区分、それ以外はB区分となります。

警察官の仕事は、交番勤務や犯罪捜査、防犯活動、交通指導取締、災害救助等多岐に渡り、上司や同僚、部下等の仲間と共に、同じ目標に向かって仕事に取り組んでいます。

また、北海道警察は仕事のやりがいだけでなく、私生活も大切にしています。ONOFFのある職場で仕事だけで無く、休暇や給料、育児や介護との両立など私生活も充実させることができます！

北海道警察では各種説明会やイベントなど様々な活動を行っています。まずは説明会などに参加して北海道警察について知ってみましょう！

詳細は下記QRコードからホームページやSNSをご覧ください。

採用試験受付中

北海道警察本部採用センター公式SNS



X(旧 Twitter)



LINE公式アカウント



Instagram



YouTube

回覧

令和8年度災害ボランティア研修会

災害ボランティア 設置・運営訓練

参加料
無料

参加者募集中

～災害時の支え合いを体験してみませんか～

9月18日（金）

10：00～14：30

石狩市総合保健福祉センターりんくる
1階ロビー他

（石狩市花川北6条1丁目41番地1）

どなたでも参加できます
災害ボランティア未経験の方も
安心してご参加ください

昼食あり（無料）

被災地の炊き出しをイメージした
昼食を体験できます
（アルファ化米・豚汁などを予定）



災害時は
地域の皆さまの
助け合いが必要です

下記のボランティア活動のいずれかを体験していただきます

事業の詳細は裏面をご確認ください

重機作業補助



重機ボランティ
アとの連携体験

土砂撤去



泥出しや一輪車での運搬作業を体験

ロープワーク



災害時のロープワークを体験

子どもの支援



被災した子どもの支援を体験

炊き出し補助



災害時の炊き出しを体験

【申込・問合せ先】

石狩市社会福祉協議会 総務課

石狩市花川北6条1丁目41番地1

e-mail soumu@ishikari-shakyo.org

申込は、9月10日（木）まで

申込フォーム又はお電話でお申し込みください

☎ 0133-72-8181

参加申込フォーム



《 内 容 》

災害時に地域で助け合う力の大切さを学ぶため、石狩市で災害が発生した場合を想定した体験型訓練を開催します。

災害ボランティアセンターの流れを体験しながら、実際の支援活動を学び、地域で支え合うきっかけづくりを目的に実施します。

9:30	受付(名札に名前記入)
10:00 (10分)	開会(オリエンテーション)
10:10 (30分)	説 明 : 災害ボランティアセンターとは
10:40 (20分)	説 明 : 訓練における被害想定・役割等の確認
11:00 (90分)	設置運営訓練(疑似体験) オリエンテーション ▶ マッチング ▶ ボランティア体験(※) ▶ 活動報告 災害ボランティアセンターの一連の流れを疑似体験するとともに、実際の被害を想定した支援活動を体験していただきます。 ボランティア体験は、参加者には以下の活動から体験を選択していただきます 申込時に第1希望、第2希望をお知らせください。 ① 重機作業補助体験 ・災害現場において、重機を扱う専門ボランティアと連携しながら、安全確保や資材運搬などの補助活動を体験します。 ② 床下土砂撤去体験 ・浸水被害を想定し、床下に堆積した土砂の撤去や排出作業を体験します。 ③ ロープワーク体験 ・災害現場で活用されるロープの結び方や、安全確保のための技術を学びます。 ④ 子どもの支援体験 ・被災した子どもへの見守りや遊びを通じた支援活動について体験します。 ⑤ 炊き出し補助体験 ・被災者支援を想定し、炊き出しの準備や配布などの補助活動を体験します。
12:30 (60分)	昼食・休憩 被災地での炊き出しを想定した昼食を提供し、災害時における食事支援について理解を深めていただきます。(予定: アルファ化米、えいようかん、豚汁、保存水)
13:30 (60分)	振り返り グループに分かれて、訓練全体の振り返りを行います。
14:30	閉会



学びのスタンプ
対象事業

回覧

大人の プレミアム食育講座

食を通じて心身の健康に繋がるエッセンスをこの講座でお届けします。この機会に食について学び
学校給食試食付きのプレミアムな時間を過ごしてはいかがでしょうか。皆様のご参加お待ちしております。

日 程

令和8年9月1日(火)
10:30~12:00



防災準備
考えている方
必見!

内 容

【食育講話】 防災食について考えよう
【 その他 】 給食センターの施設紹介、給食試食

場 所

石狩市学校給食センター

※花川北7条1丁目27番地（石狩市民図書館奥）



就学前のお子さんの参加OK!
小学校入学前に給食を
チャレンジしてみませんか?

定 員

30名程度（先着順）

※4名以下の場合には開催しない場合もあります。中止の場合はご連絡いたします。

受 講 料

497円（試食代として）

※令和8年8月27日（木）以降の取消しには受講料が発生いたします。

申込期限

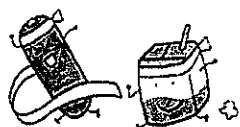
令和8年8月18日(火)まで

【 申し込み 】 石狩市学校給食センター



0133-62-8015

（平日8：00～16：30）



地域包括支援センター ニュースレター

Vol. **13**
2026年7月号

「地域包括支援センター ニュースレター」は地域包括支援センターの活動のお知らせと、日頃の生活で少しでも役に立つような情報を提供する広報誌です。

あなたの「困りごと」の相談をお受けします

例えば・・・①介護保険のサービスを使いたい



お花の手入れが趣味のA子さん。
先日、家の中で転んでしまいました。
安静にしていたところ、足腰が弱ってしまい、
「また転んでしまうのでは？」と
不安を感じています。

②日々の生活の不安や、予防について知りたい



自分での申請が難しい・・・かかりつけ医が
ない・・・最近物忘れが気になる・・・など
保険を使いたい程ではないけれど、生活活動
に不安がある方。

③介護保険サービスを利用するには？
～相談から利用開始までの流れ～

④迷ったらまずは地域包括支援センターへ
ご相談を！！

1. 相談
窓口やご自宅などで状況を伺います



2. 申請
ご本人、家族、支援者の代形で申請

3. 調査・意見書
訪問調査と主治医意見書の依頼



4. 認定
7段階の要介護度などを判定し
結果が出ます



5. ケアマネジャーなどがケアプラン
を作成

6. 利用開始！
契約し利用を開始！

認知症カフェや介護予防教室など社会資源の
紹介をしたり、困りごとの内容に応じて
必要な支援や相談機関の紹介を行います

介護保険を使わなくても、
健康維持や仲間づくりの
場があります！！



お問い合わせ

石狩市北地域包括支援センター

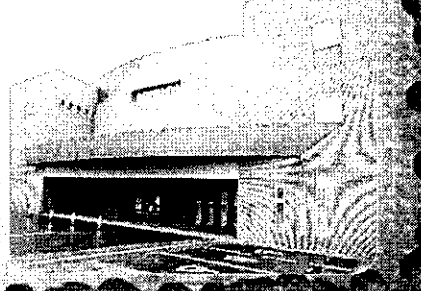
TEL: **0133-75-6100**

FAX: **0133-75-6161**

〒061-3216

石狩市花川北6条1丁目41番地1

(担当地区 花川北4～7条、
花川東(あさひ町内会に属
する花川東を除く)、花畔(花
川南第4町内会に属する花
畔を除く)、緑苑台、中生振、
北生振、本町・親船地区、新
港、八幡、高岡、五の沢、
緑ヶ原、志美



A子さんの場合

お花のお手入れができることを目的に、
リハビリを利用することにしました！



回 覧

量って

チャレンジ大作戦！

～みんなで健康長寿を目指そう！～

毎日**体重**を量るだけ！



期間

令和8年9月1日～12月10日

参加特典

- ✓開始前と開始後に筋肉や脂肪の量などを測定できる
- ✓希望者は調理実習や運動講座に無料で参加できる
- ✓参加賞がもらえる

申込締切

8月24日 (月)

参加無料

お申込み
お問合せ

お電話・窓口・QRコードのいずれかでお申し込みください

〒061-3216

石狩市花川北6条1丁目41番地1

石狩市 健康推進部 健康推進課

☎ 0133-72-3124 (平日8:45～17:15)



量ってチャレンジ大作戦！

開始前の測定会の日程

❖ 下記のうち、ご都合の良い日程でご参加いただけます。(時間予約制)

日にち	時間	場所
8月27日 (木)	10:00～ 11:30	りんくる 検診室
	13:30～ 15:00	
8月28日 (金)	10:00～ 11:30	花川南 コミセン 会議室
	13:30～ 15:00	
8月31日 (月)	10:00～ 11:30	花川北 コミセン 会議室
	13:30～ 15:00	

筋肉量

脂肪量

体水分

タンパク
質

ミネラル



ベジチェック



推定
野菜
摂取量

インボディ測定

などが分かります！！



おとなのけんしん

回覧

バス送迎健診

のご案内



北海道対がん協会・札幌がん検診センター(札幌市東区)への送迎健診です。
朝集合してバスで対がん協会に行き、昼過ぎに帰ってきます。
近所の集合場所を選んで乗れるので便利です。

以下の健診を1日で受けることができます！

健康診査	(特定・後期高齢者・39)
がん検診	(胃・肺・大腸・子宮頸・乳・前立腺)
肝炎ウイルス検診	(B型・C型)
骨粗しょう症検診	

日程	集合場所	申込み締切
令和8年 9月14日(月)	紅葉山会館(花川北2-2) ひまわり会館(花川南5-3) 南コミセン	令和8年 8月25日(火)
令和8年 10月15日(木)	八幡コミセン 北コミセン 花川中央会館(花川南1-4)	令和8年 9月25日(金)

申込み方法	
電話で申込み	石狩市健康推進部健康推進課 (0133)72-3124
ネットで申込み	石狩市健診予約受付フォーム → 



健診は完全予約制・先着順です。お早めにお申込みください！

集団健診・個別健診については「おとなの健診ガイド」をご覧ください

令和8年度

健診の種類と料金

健康診査	検査内容	対象	自己負担額
特定健康診査	・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査(肝機能、脂質、糖、腎機能) ・尿検査(蛋白、糖) 〈40歳以上の方のみ〉 ・心電図検査 ・貧血検査 ・眼底検査	40～74歳の 石狩市国民健康保険 被保険者	対象の方には5月下旬に 「受診券」を送付 0円または 600円 (受診券に記載の自己負担額を ご確認ください)
後期高齢者 健康診査		後期高齢者医療 被保険者	
サンキュウ 39健康診査 ※集団健診・バス送迎健診のみ		・18～39歳 ・18歳以上の 生活保護受給世帯の方	1,000円

がん検診 その他		検 査 内 容	対象(受診時年齢)	69歳以下	70歳以上
胃 が ん		胃バリウム検査	40 歳以上	集団・バス送迎・対がん協会・結核予防会・健康管理センター	
				1,500 円	500 円
				上記以外の委託機関	
				2,100 円	1,000 円
肺 が ん		胸部レントゲン検査 (呼吸器科専門医2人が確認)	40 歳以上	300 円	200 円
大 腸 が ん		便潜血検査(2日分)	40歳以上	700 円	300 円
子宮頸がん ＊2年度に1回		子宮頸部細胞診	20 歳以上の女性	1,500 円	500 円
乳 が ん ＊2年度に1回		マンモグラフィ検査2方向	40～49 歳の女性	1,700 円	
		マンモグラフィ検査1方向	50 歳以上の女性	1,500 円	
前立腺がん		血液検査	50～79歳の男性	500 円	
その他	骨粗しょう症	超音波検査または レントゲン検査	20・25・30・35・ 40・45・50・55・ 60・65・70 歳の女性	500 円	
	肝炎ウイルス B 型 ・ C 型	血液検査	過去に B 型および C 型肝炎ウイルス検査を 受けたことのない 40 歳以上の方	B 型 130 円 C 型 570 円 両方 700 円	

※生活保護受給世帯の方・市民税非課税世帯の方は、健康診査・がん検診その他を全て無料で受けられる場合があります。詳しくは「おとなの健診ガイド」をご覧ください。健康推進課へお問合せください。

国民年金保険料の 納付が困難な方へ



**保険料免除・納付猶予
学生納付特例制度があります**

国民年金の保険料は、定額で納付して頂くのが原則ですが、経済的な理由などにより納付が困難な方には保険料免除・納付猶予・学生納付特例制度があります。

国民年金の保険料を未納にしておくと・・・

日本年金機構により、本人・配偶者・世帯主の財産が差し押さえられる場合があるほか、将来の老齢年金だけでなく、障がいや死亡といった不測の事態が生じたときに『障害年金』や『遺族年金』を受け取れなくなる場合があります。※

そのような状況を防ぐため、保険料免除・納付猶予・学生納付特例制度があり、免除期間は保険料を納付していなくても（一部免除の場合は一部納付が必要）未納期間とはなりません。※申請しても前年または前々年所得によって該当にならない場合があります。

※ 障害年金・遺族年金には納付要件があり、障害年金は障がいの原因となる病気で初めて医療機関を受診した初診日の前日、遺族年金は死亡日の前日時点での保険料納付状況で審査されるため、病気が見つかった後や、亡くなってから過去の未納分を納めたり、免除申請しても納めていないと判断されます。

全額・一部(3/4・半額・1/4)免除制度

7月～翌6月を一つの年度とし、『本人・配偶者・世帯主』の前年(1月～6月は前々年)所得が一定額以下の場合に、保険料が全額または一部免除になります。

※一部免除の場合、減額された保険料を納付しないと未納期間となります。

納付猶予制度(50歳未満の方に限る)

7月～翌6月を一つの年度とし、『本人・配偶者』の前年(1月～6月は前々年)所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。(猶予された保険料の納付は強制ではありません。)

※世帯主の方に一定の所得がある場合に利用できます。

学生納付特例制度

4月～翌3月を一つの年度とし、『本人』の前年(1月～3月は前々年)所得が一定額以下の場合に、保険料が免除されます。

※学生は全額・一部免除制度や納付猶予制度を利用することはできません。

※学生納付特例制度を利用できない学校に在籍されている場合に限り、免除・納付猶予制度を利用することができます。

過去2年前までさかのぼって申請できます

過去2年(申請月の2年1ヶ月前)以内の未納期間について申請ができます。

※令和8年7月に申請できるのは令和6年6月～令和9年6月分(学生納付特例は令和9年3月分)までです。

※本来の国民年金保険料の納付期限は対象月の翌月末のため、翌月末以降に免除申請した場合は遡及して免除等が承認されますが、申請するまでの期間は一時的に未納期間となります。

失業者の特例制度

自己都合・会社都合などの理由に関わらず、失業されている方は離職日の翌日を基準日として、前月分から翌々年6月分までの期間分の免除申請に限り、その方の前年または前々年の所得をなしとして審査を受けることができるため、前年または前々年所得が高い方でも免除が承認される場合があります。

※失業者の特例制度を利用される場合は、離職票や雇用保険受給資格者証などの雇用保険資格の喪失を確認できる書類が必要になります。(公務員の方は退職辞令)

申請に必要なもの(郵送での申請、または電子申請ができます)

- ・ 身分を証明できるもの ※免許証等の写真入りのものは1点・保険証等の写真のないものは2点
- ・ 国民年金保険料免除・納付猶予申請書(学生納付特例申請書) ※市役所窓口にあります
- ・ マイナンバーまたは基礎年金番号のわかるもの
- ・ 失業を確認できるものの写し ※離職票など(失業者の特例制度を利用される場合に限る)

※住民票上別世帯のご家族が来庁される場合は委任状が必要です。

国民年金保険料免除・納付猶予申請書(学生納付特例申請書)は日本年金機構のHPからダウンロードでき、郵送での申請も可能です。また、「マイナポータル」に登録することで電子申請が可能となります。(詳細は裏面へ)

納付額および年金受給額への反映割合

種類 内容	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除	納付猶予	学生特例
納付額(月額)	0円	4,480円	8,960円	13,440円	0円	0円
老齢・障害・遺族年金の受給資格期間に…	含まれる	含まれる※	含まれる※	含まれる※	含まれる	含まれる
老齢基礎年金の受給額に…	反映される	反映される※	反映される※	反映される※	反映されない	反映されない
反映割合	1/2	5/8	3/4	7/8		

※ 一部免除については、減額された保険料を納めないと未納期間になりますのでご注意ください。
(未納期間は、受給資格期間に含まれず、受給額にも反映されません。)

免除を受けると将来の年金額は減るけど、未納期間にはならないんだ。



追納制度(お申込み先:年金事務所/郵送での申請ができます)

免除・猶予等を受けると将来の老齢年金の受給額が減額されますが、対象年度から10年以内であれば、免除された保険料を納めることができます。(強制ではありません。)

ただし、承認を受けた期間の翌年度から3年度目以降に追納する場合、当時の免除・猶予等を受けた保険料に一定の加算金が発生します。

※令和8年7月分は令和11年4月以降に納付する場合に加算金が発生します。

※追納申込書は日本年金機構のHPからダウンロードでき、郵送での申請もできます。

※「ねんきんネット」に登録することで追納できる月数・金額についても確認できます。



余裕があるときに、後払いができるよ。

スマートフォンで24時間いつでも 保険料免除・納付猶予、学生納付特例の 電子申請ができます

マイナンバーカードをお持ちの方は、「マイナポータル」に登録することで24時間いつでも、保険料免除・納付猶予、学生納付特例の電子申請ができます。

電子申請はマイナポータルから

- ① マイナポータルのトップページ「おかね」から「年金」を選択
- ② 手順1で「保険料の免除・納付猶予、または学生納付特例」を選択
- ③ 手順2、手順3を選択し、「この条件で検索」、「手続きに進む」を選択
- ④ マイナンバーカードのパスワード（券面事項入力補助用パスワード）を入力し、カードの読み取りを開始
- ⑤ 画面の案内に従い、申請に必要な内容の入力・選択等を行う
※失業者の特例制度を利用する場合は、失業年月日の入力や離職票等の確認書類を選択
- ⑥ 個人情報の取扱い等を確認し、「同意する」、「申請する」を選択し、送信

審査結果も確認できます

申請後の状況や審査結果は、マイナポータルの申請状況照会ページで確認できます。

マイナポータルのアカウント設定でメール通知を希望している方には、マイナポータルに審査結果が届くとメールでお知らせが送信されます。

手続き・問い合わせ先

〒061-3292 石狩市花川北6条1丁目30番地2
石狩市環境市民部市民課国民年金担当
電話：0133-72-3122（直通）

〒061-3601 石狩市厚田45番地5
石狩市厚田支所市民福祉課
電話：0133-78-2886

〒061-3101 石狩市浜益2-3
石狩市浜益支所市民福祉課
電話：0133-79-2112

追納制度については

〒001-8585 札幌市北区北24条西6丁目2-12
札幌北年金事務所 国民年金課
電話：011-717-4115

※基礎年金番号またはマイナンバーのわかるものをご用意してから電話をしてください。

