

3月の相談ご案内

●人権相談

3/15(火) 13時30分～16時 りんくる
広聴・市民生活課 ☎72・3191

●行政相談

3/17(木) 13時30分～16時 市役所1階
広聴・市民生活課 ☎72・3191

●弁護士無料法律相談

3/2(水)・16(水) 13時～15時 ※相談日
前日までに電話申込、各4組(申込順)
広聴・市民生活課 ☎72・3191

●家庭生活相談と女性相談

3/1(火)・8(火) 10時～15時 市役所1階
3/15(火) 10時～15時 花川南コミセン
3/22(火) 13時～16時 市役所1階
北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区
広聴・市民生活課 ☎72・3227

●行政書士無料相談

3/12(土)・26(土) 9時～11時30分
電話相談
浅井行政書士事務所 ☎74・2799
3/30(水) 13時～15時 りんくる
池田法務事務所 ☎72・3558(電話予約可)

●身障相談

3/4(金) 13時30分～15時 りんくる
石狩市身体障害者福祉協会 ☎72・8184

●年金相談 ※窓口相談のみ

平日 8時30分～17時15分
毎月第2土曜 9時30分～16時
街角の年金相談センター麻生
☎011・708・7087

●住民よろず相談

木曜 13時～16時(受付15時まで)
りんくる101会議室 ☎72・8184
毎月第3木曜 13時～16時(受付15時まで)
厚田保健センター ☎78・2521
浜益支所住民相談室 ☎79・5050

●ジョブガイドいしかり

平日 8時45分～17時
就業アドバイザーによる相談は
月・水・金曜 10時～16時(昼休みを除く)
ジョブガイドいしかり(市役所2階) ☎75・8609

●労働相談所 ※要申込

平日 9時～18時
連合北海道石狩地区連合
いしかり労働相談センター ☎60・4704

●成人健康相談 ※前日までに要申込

生活習慣病の予防や改善、女性特有の更年期障害など、健康相談に保健師、栄養士が
応じます。動脈硬化早期発見に役立つ「簡易
血管年齢測定」もできます。個室希望者は申
込時に応相談。
3/15(火) 10時～11時30分 りんくる
保健推進課 ☎72・3124

●女性の健康相談 ※前日までに要申込

女性特有の身体的特徴から生じる健康につ
いての相談に応じます。
第2火曜 13時30分～15時30分
江別保健所 ☎011・383・2111

●石狩市消費生活相談窓口

平日 10時～15時
市役所1階ロビー ☎75・2282

●石狩消費者協会相談窓口

火曜 10時～15時
石狩商工会館 ☎72・2432

●こども・ひとり親相談

平日 9時～16時
こども相談センター ☎72・3195

●特別支援・不登校相談

平日9時～15時45分(金曜は14時45分まで)
教育支援センター ☎76・8000

●引きこもりや不登校などに関する相談

平日 10時～19時
相談室セジュール・まるしえ ☎77・5763

●65歳以上の高齢者の相談窓口

各地域包括支援センターにお気軽にご相談
ください。
平日 9時～17時
花川南・花川・樽川地区 ☎73・2221
上記以外の石狩地区 ☎75・6100
厚田区 ☎78・1030 浜益区 ☎79・5111

法律相談会 こころの健康と

多重債務などの経済問題にお悩みで、夜眠れない、仕事が
手につかないなど、不安をお持ちの方を対象に司法書士による
相談会を開催します。

日時 3/10(木) 13時30分～16時
場所 江別保健所(江別市錦町4・1) 費用 無料
申込期限 3/9(水) 12時まで
申込・問合せ 江別保健所健康支援係 ☎011・383・2111

自殺対策強化月間

3月は「自殺対策強化月間」です。自殺の原因はさまざまですが、うつ病など
のこころの病気のサインとして不眠がみられることもあります。

下記のような症状はありませんか?

- 寝つきが悪い、途中で目が覚め眠れない、熟睡できない
- 日中眠くてしかたない、居眠りをして注意される
- 脚がむずむずしたり火照ったりしてよく眠れない
- 適切な時間に眠れず、希望する時間に起きられない
- 眠っているときに息が止まる、突然いびきが途切れる
- 寝ぼけ行動、寝言や睡眠中に大声を出す
- 寝入りばなや夜間に脚がピクピクと動く

上記の症状が気になる方は一度専門医への受診をお勧めします。どのよう
な科を受診したら良いかわからない場合は、かかりつけの医師や保健推進課
にご相談ください。世界共通の「アテネ不眠尺度」という判定方法もあります。

アテネ不眠尺度 検索

問合せ 保健推進課 ☎72・3124

開設日時	3/24(木) 17時15分～20時
	3/27(日) 10時～15時 ※介護保険料を除く
	市税、国民健康保険税、納税課(1階) 後期高齢者医療保険料 ☎72・3118
	上下水道料金 水道営業課(2階) ☎72・3133
開設窓口	市営住宅使用料 建設指導課(2階) ☎72・3144
	介護保険料 高齢者支援課 (りんくる1階) ☎72・6121
納期限	3/10(木) 上下水道料金(2月分)
	3/31(木) 国民健康保険税(第10期) 後期高齢者医療保険料(第9期) 介護保険料(第10期) 市営住宅使用料(3月分)

※厚田支所、浜益支所では時間外の窓口を開設
していません

※石狩ハイスタンプ会が発行するハイスタンプ券
での納付はできません

石狩ハイスタンプ券の取扱時間

平日 8時45分～17時15分



3月の救急当番病院



昼間:日曜、祝日 9時～17時

夜間:月曜～金曜、祝日 18時～23時 / 土曜、日曜 19時～翌朝7時



第1・3・5土曜 13時～17時

日曜、祝日 9時～17時

日	月	火	水	木	金	土
石狩医師会のホームページでも 詳しい情報が手に入ります。 <input type="text" value="石狩医師会"/> <input type="button" value="検索"/>		1 内科 ②幸愜会	2 内科 ①石狩	3 内科 ②幸愜会	4 内科 ①石狩	5 内科 外科 ②幸愜会
※夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
6 内科 昼間①石狩 夜間②幸愜会 外科 ②幸愜会	7 内科 ①石狩	8 内科 ②幸愜会	9 内科 ①石狩	10 内科 ②幸愜会	11 内科 ①石狩	12 内科 ②幸愜会
※夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
13 内科 昼間①石狩 夜間②幸愜会 外科 ②幸愜会	14 内科 ①石狩	15 内科 ②幸愜会	16 内科 ①石狩	17 内科 ②幸愜会	18 内科 ①石狩	19 内科 外科 ②幸愜会
※夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
20 内科 昼間③立石 夜間②幸愜会 外科 ②幸愜会	21 内科 ①石狩 外科 ④はまなす	22 内科 ②幸愜会	23 内科 ①石狩	24 内科 ②幸愜会	25 内科 ①石狩	26 内科 ②幸愜会
※夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
27 内科 昼間⑤福島 夜間②幸愜会 外科 ⑥いしかり脳外	28 内科 ①石狩	29 内科 ②幸愜会	30 内科 ①石狩	31 内科 ②幸愜会		
※夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
①石狩病院 函花川北3・3 ☎74・8611		④はまなす医院 函花畔4・1 ☎64・6622		⑤福島医院 函花川北2・2 ☎74・3221		⑥いしかり脳神経外科クリニック 函花川北6・1 ☎71・2333
②石狩幸愜会病院 函花川北7・2 ☎71・2855		③立石クリニック 函花川北6・2 ☎72・4711				



夜間協力病院(札幌市内) ★

月曜～金曜(平日、祝日)の23時～翌朝7時は
下記の2つの病院で受診ができます。

手稲溪仁会病院

函 札幌市手稲区前田1・12 ☎011・681・8111

札幌東徳洲会病院

函 札幌市東区北33東14 ☎011・722・1110

24時間365日対応

看護師が救急医療相談に対応します。

病院へ行く?
救急車を呼ぶ?
迷ったときは

#7119に電話を!

または☎011・272・7119

救急安心センターさっぽろ



お子さんが急病、受診に迷ったときは?

北海道小児救急電話相談

短縮ダイヤル #8000 または ☎011・232・1599

※電話相談は、一般的な対処に関し看護師が助言を行うもので、診断・治療はできません。より専門的な知識を要する場合は、小児科医が相談と助言に応じます

日本小児科学会

こどもの救急

毎日
午後7時
～翌朝8時



北海道救急医療・ 広域災害情報システム

けがや急病などの緊急時に、受診可能な「休日・夜間当番医」などの医療機関情報を、24時間体制で提供しています。

☎ 0120・20・8699

☎ 011・221・8699

定期普通救命講習会

心肺蘇生法や異物除去、訓練用AEDを用いた講習会です。受講者には「普通救命講習修了証」をお渡します。

対象 中学生以上の市民または市内勤務者

日時 3/20(日) 9時～12時 持ち物 筆記用具

費用 無料 申込方法 事前に電話申込 ※当日受付不可

場所・申込・問合せ 石狩消防署警防課(花川北1・1)

☎74・7024

献血にご協力を!



●3/4(金) 14時30分～17時
ラッキー花川南店(花川南9・4)

●3/14(月) 14時30分～17時
医療法人 喬成会花川病院(花川南7・5)

問合せ

市献血推進協議会(福祉総務課内)

☎72・3127