



ヘルシーライフ



献血にご協力を!

日時 3(日)9時30分~16時
 場所 イオンスーパーセンター石狩緑苑台店
 (緑苑台中央1・2)
 問合せ 石狩市献血推進協議会
 (福祉総務課内) ☎72・3152



女性の健康相談

女性特有の身体的特徴から生じる健康について相談に応じます。

日時 12(火)13時30分~15時30分
 申込期限 11(月)16時
 場所・申込・問合せ 江別保健所
 (江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

ふまねっと健康教室

網を踏まない、ステップを覚える、手拍子を加える複数の課題を同時に行い、楽しく交流できる学習運動です。

日時 14(木)・28(木)10時30分~12時
 場所 市民館
 (花川北3・3 学び交流センター)
 持ち物 底の平らな上靴
 費用 月2回500円
 問合せ ふまねっとはまなす
 大瀬さん ☎76・1876

第6回 ウオー9の日イベント

市役所から花咲菟戸通を通り紅葉山南公園までの往復約7kmをウオーキング! ※荒天中止
 日時 19(火)10時~12時
 集合場所 市役所(花川北6・1)
 持ち物 飲み物、帽子、ポイントカード
 問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



女性相談サロン【女性限定】

生活の悩み・困り事などを、女性相談員や同じ悩みを抱える方とお茶を飲みながら語り合ひましょう。※お困りの方に生理用品をお渡しします

対象 市内に在住・通勤・通学している女性
 日時 26(火)13時~16時
 場所 市役所4階(花川北6・1)
 相談員 北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区
 問合せ 広聴・市民生活課 ☎72・3227

成人健康相談

生活習慣病の予防・改善、禁煙など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。

日時 応相談(平日9時~17時)
 場所 りんくる(花川北6・1)
 申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

石狩いきいきウオーキング in 浜益

すこやかロード「浜益温泉コース」約6kmをウオーキング。希望者は浜益温泉入浴も!

日時 10/6(金)9時~15時
 集合場所 市役所(花川北6・1) ※バス送迎
 持ち物 昼食、飲み物、帽子、入浴セット、ポイントカード
 定員 30人(申込順)
 費用 入浴料大人450円、70歳以上の市民は220円
 申込期間 1(金)~22(金)
 申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



第15回 元気スポーツフィールド IN 石狩

内容 濃昼山道(厚田区)のトレッキング
 ※雨天中止
 対象 市内在住・通勤・通学する高校生以上の方
 日時 10/9(月・祝)7時~
 集合場所 B&G海洋センター(花咲337・4)
 ※バス送迎
 定員 50人 費用 1,000円
 申込方法 電話または
 申込フォームから
 申込期限 28(木) 申込フォーム▲
 申込・問合せ (公財)石狩市体育協会
 ☎64・1220



浜益温泉入浴送迎

対象 70歳以上(厚田・浜益区の方除く)
 日時 10/12(木)9時~17時
 場所 浜益温泉(実田254・4)
 持ち物 入浴セット
 定員 20人(申込多数時抽選)
 費用 入浴料250円
 そのほか 詳細は後日郵送でお知らせ
 申込期間 1(金)~8(金)
 申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014

スポーツ塾「からだケア教室」

内容 健康・体力づくり運動実技ほか
 対象 原則50歳以上の方
 日程 11/1~29の毎週水曜 ※全5回
 時間 15時~16時30分
 場所 B&G海洋センター(花咲337・4)
 講師 柔道整復師・鍼灸師 田中文恵氏、石狩市体育協会インストラクター 糟谷信一氏
 持ち物 室内用運動靴、飲み物
 定員 30人(申込順)
 費用 500円
 申込期限 10/26(木)
 申込・問合せ (公財)石狩市体育協会
 ☎64・1220

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

乳幼児歯科検診

5(火)9時~10時
 厚田保健センター

脳の健康教室

7(木)・14(木)・21(木)・28(木)
 13時30分~15時30分
 厚田保健センター

いきいきリハビリ 厚みの会

12(火)13時45分~15時15分
 厚田保健センター

いきいきリハビリ 望の会

13(水)10時15分~11時45分
 望来コミセン「みなくる」

転倒予防教室

25(月)
 9時10分~10時20分 厚田保健センター
 10時50分~12時 虹が原会館

いきいきリハビリ 虹の会

27(水)10時30分~11時30分
 虹が原会館

浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

生きがづくり学園社会見学

1(金)・5(火)9時~17時
 秩父別町

乳幼児健診

3(日)9時30分~11時30分
 浜益コミセン「きらり」

悠々サロン

5(火)9時30分~11時30分
 浜益支所

いきいき楽習

6(水)・13(水)・20(水)・27(水)
 13時30分~15時30分
 浜益支所

総合がん検診

7(木)6時30分~15時
 対がん協会 札幌がん検診センター

はつらつ運動教室

8(金)10時~12時
 浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

12(火)・26(火)10時~12時
 浜益支所

乳幼児歯科検診

13(水)9時30分~11時30分
 浜益コミセン「きらり」

救急当番病院

電話で医療機関に確認の上、受診してください。

1(金)	内科 18時～23時 幸愺会
2(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
3(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愺会 外科 9時～17時 はまなす
4(月)～8(金)	内科 18時～23時 幸愺会
9(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
10(日)	内科 9時～17時 幸愺会 19時～翌朝7時 幸愺会 外科 9時～17時 幸愺会
11(月)～15(金)	内科 18時～23時 幸愺会
16(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
17(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愺会 外科 9時～17時 はまなす
18(月・祝)	内科 9時～17時 はまなす 18時～23時 幸愺会 外科 9時～17時 はまなす
19(火)～22(金)	内科 18時～23時 幸愺会
23(土・祝)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愺会 外科 9時～17時 はまなす
24(日)	内科 9時～17時 みき内科 19時～翌朝7時 幸愺会 外科 9時～17時 幸愺会
25(月)～29(金)	内科 18時～23時 幸愺会
30(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会

石狩幸愺会病院 所花川北7・2・22 ☎71・2855
はまなす医院 所花畔4・1・141・1 ☎64・6622
みき内科クリニック 所花川南7・3・42 ☎75・2525

夜間協力病院 月曜～金曜 23時～翌朝7時

手稲溪仁会病院
所札幌市手稲区前田1・12・1・40 ☎011・681・8111
※診療費とは別に時間外選定療養費7,700円(税込)がかかります
札幌東徳洲会病院
所札幌市東区北33東14・3・1 ☎011・722・1110

病院へ行く? 救急車を呼ぶ?
迷ったときは

看護師が
救急医療相談に
対応します。



救急安心センターさっぽろ
#7119 または
☎011-272-7119

24時間365日対応

▼外国語対応
英語・中国語・韓国語・ロシア語・
ベトナム語など21カ国語

お子さんが急病!
受診に迷ったときは

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。

北海道小児救急電話相談

毎日19時～翌朝8時

短縮ダイヤル #8000
または ☎011-232-1599

日本小児科学会

こどもの救急

検索

休日・夜間当番医など
医療機関情報を提供

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。

救急医療
情報案内センター

☎0120-20-8699
☎011-221-8699

新型コロナウイルスを含む感染症への対応

問 保健推進課 ☎72・6124

夏風邪と新型コロナウイルス感染症を
症状だけで判別することは困難です

発熱や風邪症状があって受診する場合は、直接受診せず、**必ず事前に電話で医療機関へ連絡を。**受診時は必ず**マスクを着用**しましょう。

対応に迷ったら…

北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター
☎0120-501-507

詳細は
北海道コロナチャット
ボットへ!



秋にも気をつけたい“夏風邪”について

夏風邪と呼ばれる
感染症

- 「手足口病」「ヘルパンギーナ」の症状は、発熱・のどの痛み・口の粘膜にできる水疱(すいほう)です
- 「咽頭結膜熱(プール熱)」「流行性角結膜炎」の症状は、発熱・目やに・目の充血・のどの痛みです
- これらは1歳～5歳ごろの子どもがかかりやすい感染症ですが、大人も含め幅広い年代がかかります
- 夏に流行しますが、例年秋口にかけても流行が続くため、注意が必要です

予防方法

- ウイルスは唾液や鼻水に多く存在するため、手洗いや消毒を徹底しましょう