



ヘルシーライフ



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 10(火)13時30分～15時30分

申込期限 6(金)16時

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

心の健康相談

精神科医師や保健師が相談に応じます。

※精神科受診歴がある方は事前に要確認

日時 10(火)14時～16時

場所 江別保健所石狩支所(花川北7・1)

申込期限 6(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎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 12(木)・26(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

献血にご協力を!

日時 14(土)9時30分～16時

場所 ビッグハウス花川店(樽川6・1)

問合せ 石狩市献血推進協議会

(福祉総務課内) ☎72・3152



第7回 ウオー9の日イベント

市役所から紅葉山公園までの往復約5kmをウォーキング! ※荒天中止

日時 19(木)10時～12時

集合場所 市役所(花川北6・1)

持ち物 飲み物、タオル、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 24(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

2023全道カローリング交流大会 in いしかり

カローリングを室内で行えるように考案されたスポーツです。

対象 小学生以上 ※小学生は保護者同伴

日時 11/12(日)9時30分～15時30分

(受付9時～)

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

持ち物 上靴

定員 36チーム

(1チーム3～5人、申込多数時抽選)

費用 1チーム3,000円

申込方法 申込書(市HPから入手可)を提出

申込期限 13(金)

申込・問合せ スポーツ健康課

(〒061-3216 花川北6・1・41・1)

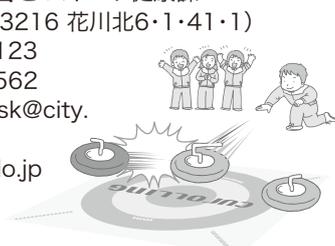
☎72・6123

☎76・6562

✉sportsk@city.

ishikari.

hokkaido.jp



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

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

脳の健康教室

5(木)・12(木)・20(金)・26(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 望の会

11(水)10時15分～11時45分

望来コミセン「みなくる」

いきいきリハビリ 虹の会

18(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

転倒予防教室

19(木)・30(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 厚みの会

24(火)13時45分～15時15分

厚田保健センター

浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

いきいき楽習

4(水)・11(水)・18(水)・25(水)

13時30分～15時30分

浜益支所

悠々サロン

5(木)9時30分～11時30分

浜益支所

リハビリ教室

10(火)・24(火)10時～12時

浜益支所

はつらつ運動教室

20(金)10時～12時

浜益コミセン「きらり」

生きがいがづくり学園文化祭

27(金)10時～15時

浜益コミセン「きらり」

住民検診

31(火)6時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

高齢者の予防接種



インフルエンザワクチン

対象 ●65歳以上の市民

- 60歳以上65歳未満で循環器や呼吸器機能などに障がい(身体障害者手帳1級程度)がある市民

接種期間 1(日)～R6/1/31(水)

接種回数 1回(公費負担で接種できる回数)

持ち物 住所確認のための身分証明書

(介護保険証など)

費用 1,000円

そのほか 12月・1月は予約が取りやすい傾向にあります

肺炎球菌ワクチン

対象 ●本年度内に65・70・75・80・85・90・

95・100歳になる市民(誕生日前も可)

- 60歳以上65歳未満で循環器や呼吸器機能などに障がい(身体障害者手帳1級程度)がある市民

接種期限 R6/3/31(日)

助成回数 生涯1回限り

費用 3,500円

共通事項

生活保護受給者は無料、福祉総務課に要申込

実施医療機関 市HPをご覧ください、問合せ先ま

で ※入院中など、市内の医療機関で受けることが

できない方は事前に要問合せ

問合せ 保健推進課 ☎72・6124

厚田保健センター ☎78・1033

浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

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(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	はまなす 幸愺会 はまなす
2(月)～6(金)	内科 18時～23時	幸愺会
7(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愺会
8(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	幸愺会 幸愺会 幸愺会
9(月・祝)	内科 9時～17時 18時～23時 外科 9時～17時	はまなす 幸愺会 はまなす
10(火)～13(金)	内科 18時～23時	幸愺会
14(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愺会
15(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	はまなす 幸愺会 はまなす
16(月)～20(金)	内科 18時～23時	幸愺会
21(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愺会
22(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	みき内科 幸愺会 幸愺会
23(月)～27(金)	内科 18時～23時	幸愺会
28(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愺会
29(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	はまなす 幸愺会 はまなす
30(月)・31(火)	内科 18時～23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感染症について

ワクチン接種

問 新型コロナウイルス感染症対策課 ☎72・3640

令和5年秋開始接種を実施しています。ご希望の方は
お早めにご予約ください。

対象 初回接種を完了された方

費用 無料

予約 石狩市新型コロナワクチン
コールセンター

☎0570・20・0694



▲予約サイト

※お手元に使用していない接種券がある場合、新しい接種券
は届きません。お持ちの接種券をお使いください。紛失し
た場合は上記コールセンターへご相談を!

発熱などの症状が出たら

問 保健推進課 ☎72・6124

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!



ホッポ