

# 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 9(火)13時30分～15時30分

申込期限 5(金)

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

## 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。体脂肪や筋肉量などが分かる「体組成測定」もできます。

日時 11(木)13時30分～15時

場所 りんくる(花川北6・1)

申込期限 9(火)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124



## 土曜日アクトタイム教室

～ニュースポーツ編～

日程・内容 13(土)卓球、ポッチャ

27(土)バドミントン、3A(スリーエイ)

時間 10時～11時

場所 りんくる(花川北6・1)

講師 千葉裕実氏

持ち物 上靴、飲み物

費用 ACT会員300円、非会員500円

そのほか ラケットの貸し出し可

問合せ (一社)アクト・スポーツプロジェクト

☎62・8162

## ウォー9の日イベント あおぞらウォーク

りんくるからイオンスーパーセンター緑苑台店を經由して戻る約6kmをウォーキング。

日時 19(金)10時～11時30分

集合場所 りんくる(花川北6・1)

持ち物 飲み物、ポイントカード

※ポイントカードがない方は受付時に交付

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



## お口の健康教室

お口の正しい手入れ方法などの講話。希望者は教室終了後、歯科衛生士の個別指導を受けられます(申込時要予約)。

対象 65歳以上の市民

日時 29(月)10時～11時

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 10人(申込順)

申込期限 22(月)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7017

## 風しん抗体検査の無料クーポン券

S37/4/2～S54/4/1生まれの男性に送付した抗体検査無料クーポン券の利用期限は5月末です。詳細は送付の案内をご覧ください。クーポン券を紛失された方は、市HPからクーポン券再発行申請書を印刷し、下記に提出してください(郵送可)。

申込方法 検査を実施する\*医療機関へ直接申し込み ※一覧は市HP・厚生労働省HPに掲載

問合せ 保健推進課

(〒061-3216 花川北6・1・41・1)

☎72・6124

## 緑苑台パークゴルフ場 2021シーズン券販売

費用 大人18,000円、65歳以上13,000円、中学生以下5,000円

申込方法 所定の申込書を提出 ※証明写真(3cm×2.5cm)、身分証、費用を持参

申込期間 4/14(水)10時～

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

(花畔337・4) ☎64・1220

## はりきり ウォーキングラリー Part6

楽しく目標を持って取り組むための企画。第1回オリンピック開催地のギリシャ・アテネから2024年開催地のフランス・パリを目指す「ヨーロッパオリンピック開催地制覇」(5,258km、730万歩)です。記録手帳に毎日の歩数を記録し、期間内に完歩した方に完歩証を発行します。\*万歩計を用意のこと

実施期間 4/1～R5/3/31

対象 市内在住・在勤の方

申込期間 1(月)～

申込・問合せ スポーツ健康課(りんくる3階)

☎72・6123

厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

浜益支所市民福祉課 ☎79・2112



## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

## 特定健診・がん検診

3(水)6時55分(厚田発)

対がん協会札幌がん検診センター

## 乳幼児健診・3歳児健診

4(木)13時30分～14時

厚田保健センター

## 断酒会

8(月)18時30分～20時30分

厚田保健センター

## いきいきりハビリ 望の会

10(水)10時15分～11時30分

望来コミセン「みなくる」

## あつた体操教室

11(木)

9時30分～10時30分

望来コミセン「みなくる」

11時～12時 虹が原会館

14時～15時 厚田保健センター



## いきいきりハビリ 厚みの会

16(火)13時45分～15時15分

厚田保健センター

## いきいきりハビリ 虹の会

17(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

## 乳幼児歯科検診

19(金)13時30分～14時30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

## リハビリ教室

2(火)・16(火)10時～12時

浜益支所

## がん検診

7(日)6時30分～10時

浜益コミセン「きらり」

## 乳幼児歯科検診

10(水)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

## 乳幼児健診

14(日)9時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

## 結核検診

17(水)・18(木)10時～10時30分

浜益国保診療所

## ながら体操講習会

日常生活に取り入れられる簡単なエクササイズ。

1日のみ・両日参加もOK!

日時 ①18(木) ②25(木) 10時～11時30分

場所 りんくる(花川北6・1)

講師 studio AWAKE! 主宰 杉本季依美氏

持ち物 上靴、飲み物 定員 各20人

申込期限 ①12(金) ②19(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123





# 救急当番病院

**内科** 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

**外科** 日曜・祝日 9時~17時

日	月	火	水	木	金	土
	1 <b>内科</b> 幸愷会	2 <b>内科</b> 幸愷会	3 <b>内科</b> 幸愷会	4 <b>内科</b> 幸愷会	5 <b>内科</b> 幸愷会	6 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
7 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> 幸愷会	8 <b>内科</b> 幸愷会	9 <b>内科</b> 幸愷会	10 <b>内科</b> 幸愷会	11 <b>内科</b> 幸愷会	12 <b>内科</b> 幸愷会	13 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
14 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> 幸愷会	15 <b>内科</b> 幸愷会	16 <b>内科</b> 幸愷会	17 <b>内科</b> 幸愷会	18 <b>内科</b> 幸愷会	19 <b>内科</b> 幸愷会	20 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> はまなす
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
21 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> 幸愷会	22 <b>内科</b> 幸愷会	23 <b>内科</b> 幸愷会	24 <b>内科</b> 幸愷会	25 <b>内科</b> 幸愷会	26 <b>内科</b> 幸愷会	27 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
28 <b>内科</b> 昼間 みき内科 夜間 幸愷会 <b>外科</b> 幸愷会	29 <b>内科</b> 幸愷会	30 <b>内科</b> 幸愷会	31 <b>内科</b> 幸愷会	電話で医療機関に確認の上、受診してください。 石狩幸愷会病院 所花川北7・2 ☎71・2855 はまなす医院 所花畔4・1 ☎64・6622 みき内科クリニック 所花川南7・3 ☎75・2525		
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						

## 夜間協力病院

手稲溪仁会病院 所札幌市手稲区前田1・12 ☎011・681・8111

※診療費とは別に時間外選定療養費5,500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 ☎011・722・1110

発熱があり、医療機関を受診される時は事前に電話相談を!

病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときは

お子さんが急病、受診に迷ったときは

休日・夜間当番医など医療機関情報を提供

- ①かかりつけ医がいる方は、かかりつけ医にお電話を
- ②かかりつけ医がない方は、下記にお電話を

**北海道  
新型コロナウイルス  
感染症  
健康相談センター**

☎0800・222・0018

※24時間対応

**救急安心センターさっぽろ  
#7119** または  
☎011・272・7119

看護師が  
救急医療相談に  
対応します。



**24時間365日対応**

▼外国語対応(通訳:6カ国)  
英語・中国語・韓国語・マレー語・  
タイ語・ロシア語

**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

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**

検索

**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

## 救命講習に行こう!

### ①普通救命講習Ⅲ

乳幼児に対する応急手当(心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去など)

### ②普通救命講習Ⅰ

成人に対する応急手当の知識と技術(心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など)



**対** ①小学5年生以上 ②16歳以上の市民または市内勤務者

**日** ①26(金)9時~12時 ②29(月)18時~21時

**所** ①花川北コミセン(花川北3・2)

②石狩商工会館(花川北6・1)

**持** 動きやすい服装、筆記用具

**定** 各10人

**申** 23(火)までに電話し、申請書を提出 ※当日受付不可  
(一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77・6217