

# 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の相談に応じます。

日時 8(火)13時30分～15時30分

申込期限 7(月)

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 ※予約制

本人や家族の心の健康について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の相談は事前にご確認ください

日時 8(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 4(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

## ウオー9の日イベント 新港中央配水場 見学ウオーク



秋の空気を感じながら約6kmをウオーキングします。施設見学で知識を深めましょう。

※申込不要、荒天中止

日時 9(水)10時～12時

集合場所 りんくる(花川北6・1)

持ち物 歩きやすい靴・服装、飲み物、タオル、帽子、ポイントカード

※ポイントカードがない方は受け付け時に交付

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

## 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 10(木)10時～11時30分

場所 りんくる(花川北6・1)

申込期限 8(火)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

## 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。※申込不要

日時 10(木)・24(木)10時30分～12時

場所 学び交流センター(花川北3・3)

持ち物 底の平らな上靴

費用 月2回500円(1回のみ・見学可)

問合せ ふまねっとはまなす

斉藤さん ☎73・5270

## 市民プール

### 体育の日無料開放

日時 14(月・祝)9時30分～21時

(最終受付20時30分)

そのほか 小学生未満は保護者同伴遊泳

場所・問合せ 市民プール(花川北3・2)

☎74・6611

## 土曜日アクトタイム

～どなたでも気軽にスポーツができる場～

日程・内容 ①12(土)卓球、3A(スリーエイ)

②26(土)バドミントン、ポッチャ

時間 10時～11時

場所 りんくる(花川北6・1)

講師 ①寺島 聖人氏 ②倉 利隆氏

持ち物 上靴、タオル、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

## サン・ビレッジいしかり

### 体育の日施設無料開放

いろいろなスポーツを体験できます。



日時 14(月・祝)9時30分～21時30分

場所 サン・ビレッジいしかり(新港中央1・701)

持ち物 上靴

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

## 【アリーナ】

時間	種目
10時～12時	ソフトボール(観戦のみ) ※中学生によるデモ試合
12時30分～14時30分	ミニソフトボール ※小学生対象
15時～16時	スポーツおにごっこ ※対象制限なし
16時15分～17時15分	アルティメット ※対象制限なし
17時30分～21時	Aコート ジュニア教室 17時30分～小学生対象 18時30分～小・中学生対象 上級コース 19時30分～21時 自由開放
	Bコート 自由開放
	Cコート テニス教室 17時30分～19時30分 高校生以上対象 19時30分～21時 自由開放

## 【ミーティングルーム】※対象制限なし

時間	種目
13時～13時50分	3A(スリーエイ)・ポッチャ
14時～14時50分	親子ダンス (お子さんのみの参加可)
18時～21時	少林寺拳法

## 【トレーニングルーム】※指導者はつきません

対象 高校生以上

## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所地域振興課 ☎78・2012

## 脳の健康教室(7・17・24・31日)

3(木)13時30分～15時30分

厚田保健センター

## 断酒会

14(月・祝)18時30分～20時30分

厚田総合センター

## いきいきリハビリ厚みの会

15(火)10時～14時

厚田保健センター

## 転倒予防教室(28日)

16(水)9時45分～11時45分

厚田保健センター

## 乳幼児健診・3歳児健診

17(木)13時30分～14時

厚田保健センター

## いきいきリハビリ望の会

18(金)10時15分～14時15分

望来コミセン「みなくる」

## いきいきリハビリ虹の会

23(水)10時30分～14時30分

虹が原会館

## 浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所地域振興課 ☎79・2111

## いきいき楽習(9・16・23・30日)

2(水)13時30分～15時30分

浜益支所

## 悠々サロン(24日)

3(木)13時～16時

浜益支所

## 縁ジョイクラブ

4(金)10時～ 浜益支所

10(木)10時～ 実田会館

16(水)10時～ シルバーホーム

18(金)10時～ 浜益コミセン「きらり」

## リハビリ教室(29日)

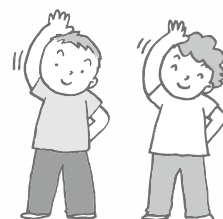
8(火)10時30分～14時

浜益温泉

## 生きがづくり学園「映画劇場」

11(金)10時～

浜益コミセン「きらり」





# 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
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。 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 ②幸愜会
※電話で医療機関に確認のうえ、受診してください						
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 昼間①石狩 夜間①石狩 外科 ③はまなす	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 ②幸愜会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
20 内科 昼間④すずらん 夜間②幸愜会 外科 ②幸愜会	21 内科 ①石狩	22 内科 昼間②幸愜会 夜間②幸愜会 外科 ③はまなす	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立石 夜間②幸愜会 外科 ②幸愜会	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 所花川北3・3 ☎74・8611 ④石狩すずらん内科 所花川南7・1 ☎73・7776  
 ②石狩幸愜会病院 所花川北7・2 ☎71・2855 ⑤立石クリニック 所花川北6・2 ☎72・4711  
 ③はまなす医院 所花畔4・1 ☎64・6622

### 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  
 札幌東徳洲会病院 所札幌市東区北33東14 ☎011・722・1110

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

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

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



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 毎日午後7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

休日・夜間当番医など  
医療機関情報を提供

**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I 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)
- ②普通救命講習II ①に加え効果測定1時間
- ③上級救命講習 心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の  
除去、止血法、傷病者の管理法、搬送法、応  
急手当の要領、心肺蘇生法に関する筆記と  
実技試験

- 対 ①②小学5年生以上の市民または市内勤務者  
③16歳以上
- 日 ①25(金)9時～12時 ②25(金)9時～13時  
③29(火)9時～17時
- 所 ①②石狩商工会館(花川北6・1)  
③花川北コミセン(花川北3・2)
- 持 動きやすい服装、筆記用具 定 各20人
- 申 21(月)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