

ヘルシーライフ



土曜日アクティブタイム

～どなたでも気軽にスポーツができる場～
日程・内容 3(土)バドミントン、ボッチャ
31(土)卓球、3A(スリーエイ)
時間 10時～11時
講師 倉利隆氏
場所 りんくる(花川北6・1)
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)アクティブスポーツプロジェクト
☎62・8162

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 7(水)10時～11時30分
場所 りんくる(花川北6・1)
申込期限 5(月)
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 8(木)・22(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

ウォーキングの日イベント カナルウォーク

石狩ふれあいの杜公園から前田森林公園内のカナル(運河)のほとりを回ってくる約8kmのウォーキング。※荒天中止、申込不要
日時 19(月)10時～12時30分
集合場所 石狩ふれあいの杜公園(樽川4・1)
持ち物 歩きやすい靴・服装、タオル、帽子、飲み物、ポイントカード
問合せ スポーツ健康課☎72・6123



第2回 石狩いきいき ウォーキング in 厚田

厚田キャンプ場から道の駅石狩「あいりーど厚田」へ約5kmのウォーキングをし、お買い物を楽しみます。※荒天中止
対象 市民 ※小学生以下は保護者同伴
日時 24(土)8時45分～12時50分
集合場所 りんくる(花川北6・1)
※会場までバス送迎あり
持ち物 歩きやすい靴・服装、タオル、帽子、飲み物、ポイントカード
定員 30人(申込順)
申込期限 15(木)
申込・問合せ スポーツ健康課
☎72・6123

市民プール 障がい者無料開放

日時 11(日・祝)9時30分～終日
持ち物 障害者手帳
そのほか 介助者1人無料
場所・問合せ 市民プール(花川北3・2)
☎74・6611

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については事前にご確認ください
日時 13(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 9(金)12時
申込・問合せ 江別保健所健康推進課
☎011・383・2111

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 13(火)13時30分～15時30分
申込期限 9(金)
場所・申込・問合せ 江別保健所(江別市錦町4・1)☎011・383・2111

パワーリハビリ事業

内容 筋力トレーニングマシンを使用した筋力強化やバランス訓練、ストレッチ体操など
対象 要介護(支援)認定を受けていない65歳以上の虚弱者で、足腰が弱くなったと感じている方など
日時 9/5～11/25の月・木曜(全24回)10時～11時30分
場所 りんくる(花川北6・1)
定員 12人(申込順)
費用 2,000円
申込期限 9(金)
申込・問合せ 高齢者支援課☎72・7017

浜益温泉入浴送迎

高齢者の健康増進と温泉の利用促進を目的に、浜益温泉までバスを運行します。
対象 70歳以上(厚田区、浜益区の方を除く)
日時 9/19(木)9時～17時
場所 浜益温泉(浜益区実田254・4)
持ち物 タオルなど
定員 42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(木)～8(木)
申込・問合せ 高齢者支援課☎72・7014



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

1(木)・8(木)・22(木)・29(木)
13時30分～15時30分
厚田保健センター

断酒会

12(月・振)18時30分～20時30分
厚田総合センター

いきいきリハビリ望の会

19(月)10時15分～14時15分
望来コミセン「みなくる」

いきいきリハビリ厚みの会

20(火)10時～14時
厚田保健センター

いきいきリハビリ虹の会

21(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

生きがいがづくり学園

「社会見学」
1(木)8時30分(浜益発)～
滝川市ほか

健康づくり講座

2(金)・29(木)10時～13時
浜益コミセン「きらり」

縁ジョイクラブ

6(火)10時～ 浜益支所
8(木)10時～ 実田会館
20(火)10時～ 浜益コミセン「きらり」
21(水)10時～ シルバーホーム

総合がん検診①

6(火)6時30分(浜益発)～
対がん協会検診センター

いきいき楽習

7(水)・21(水)・28(水)
13時30分～15時30分
浜益支所

リハビリ教室

9(金)・27(火)10時30分～14時
浜益支所

悠々サロン

22(木)13時～16時
浜益支所

乳幼児歯科検診

28(水)9時30分～11時
浜益コミセン「きらり」

生きがいがづくり学園

「手芸教室」
30(金)10時～12時
浜益コミセン「きらり」



救急当番病院

内科 昼間:日曜・振休 9時～17時
 夜間:月曜～金曜・振休 18時～23時
 土曜・日曜 19時～翌朝7時

外科 日曜・振休 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。 ※電話で医療機関に確認のうえ、受診してください				1 内科 ②幸愷会	2 内科 ①石狩	3 内科 ②幸愷会
				夜間協力病院(23時～翌朝7時)		
4 内科 昼間①石狩 夜間②幸愷会 外科 ②幸愷会	5 内科 ①石狩	6 内科 ②幸愷会	7 内科 ①石狩	8 内科 ②幸愷会	9 内科 ①石狩	10 内科 ②幸愷会
				夜間協力病院(23時～翌朝7時)		
11 内科 昼間①石狩 夜間②幸愷会 外科 ②幸愷会	12 内科 ①石狩 外科 ③はまなす	13 内科 ②幸愷会	14 内科 ①石狩	15 内科 ②幸愷会	16 内科 ①石狩	17 内科 ②幸愷会
				夜間協力病院(23時～翌朝7時)		
18 内科 昼間④福島 夜間②幸愷会 外科 ②幸愷会	19 内科 ①石狩	20 内科 ②幸愷会	21 内科 ①石狩	22 内科 ②幸愷会	23 内科 ①石狩	24 内科 ②幸愷会
				夜間協力病院(23時～翌朝7時)		
25 内科 昼間⑤鎌田 夜間②幸愷会 外科 ⑥佐々木整形	26 内科 ①石狩	27 内科 ②幸愷会	28 内科 ①石狩	29 内科 ②幸愷会	30 内科 ①石狩	31 内科 ②幸愷会
				夜間協力病院(23時～翌朝7時)		

- | | | | | | |
|----------|---------|----------|------------|---------|----------|
| ①石狩病院 | 〒花川北3-3 | ☎74・8611 | ④福島医院 | 〒花川北2-2 | ☎74・3221 |
| ②石狩幸愷会病院 | 〒花川北7-2 | ☎71・2855 | ⑤鎌田内科クリニック | 〒花川北2-5 | ☎74・7121 |
| ③はまなす医院 | 〒花畔4-1 | ☎64・6622 | ⑥佐々木整形外科医院 | 〒花川南8-3 | ☎73・1233 |

夜間協力病院

- | | | |
|----------|---------------|---------------|
| 手稲溪仁会病院 | 〒札幌市手稲区前田1-12 | ☎011・681・8111 |
| 札幌東徳洲会病院 | 〒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

検索

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

ハローキューキュー

ハローキューキュー

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、止血方法など)

② 普通救命講習II

①に加え効果測定1時間

③ 応急手当普及員再講習

救命講習の講師を養成する講習



対 ①②小学校5年以上の市民または市内勤務者
③応急手当普及員講習または再講習を受講後3年以内の
18歳以上の方 ※資格の継続には3年ごとの再講習が必要

日 ①23(金)9時～12時 ②23(金)9時～13時
③26(月)18時～21時

所 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20人

申 20(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