



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 8(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 11(木)・25(木)10時30分～12時
場所 市公民館(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 斉藤さん ☎73・5270



献血にご協力を!

日時 19(金)9時～16時30分
場所 市役所、りんくる(花川北6・1)
問合せ 石狩市献血推進協議会
 (福祉総務課内) ☎72・3152

第2回 ウオー9の日イベント

市役所から石狩手稲線を通り、花畔大橋から戻る約4kmのウォーキング!
日時 19(金)10時～12時
集合場所 市役所(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け付け時に交付
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 23(火)13時～16時
場所 市役所(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

石狩いきいきウォーキング in 厚田

道の駅石狩「あいーど厚田」から恋人の聖地「厚田展望台」までの約2kmをウォーキングした後は、道の駅でお買い物!
 ※坂道あり。荒天中止
日時 26(金)9時～12時30分
集合場所 市役所(花川北6・1) ※バス送迎
持ち物 歩きやすい靴・服装、飲み物、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
定員 30人(申込順)
申込期間 1(月)～19(金)
申込・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。
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

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 6/15(木)9時～17時
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 8(月)～15(月)
申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014

世界禁煙デー

5/31はWHO(世界保健機関)が制定した「世界禁煙デー」で、厚生労働省では5/31～6/6を禁煙週間と定めています。この機会に禁煙しませんか?
 【意志に頼らず、医師に頼って薬で禁煙する方法もあります】

全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧▶



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

いきいきリハビリ 虹の会

1(月)10時30分～11時30分
 虹が原会館

乳幼児健診・3歳児健診

11(木)13時10分～14時30分
 厚田保健センター

転倒予防教室

11(木)・18(木)
 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

16(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

24(水)10時15分～11時45分
 望来コミセン「みなくる」

脳の健康教室

25(木)13時30分～15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

9(火)・25(木)10時～12時
 浜益支所

はつらつ運動教室

12(金)9時30分～11時30分
 浜益コミセン「きらり」

悠々サロン

16(火)9時30分～11時30分
 浜益支所

初心者 スポーツ教室

ソフトボール

対象 市内の小学生
日時 5/2～10/31の
 毎週火曜・金曜16時～18時
場所 スポーツ広場
 (花畔337・3)
持ち物 運動できる服装・靴、帽子
定員 20人(申込順)
費用 保険料800円
講師・申込・問合せ
 石狩ソフトボール協会 白濱さん
 ☎73・7816 ☎090・8371・3840

テニス

対象 市内に在住・通勤の高校生以上の方
日時 5/8～10/30の毎週月曜
 19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)
講師 日本スポーツ協会
 公認コーチ資格保有者
持ち物 ラケット、シューズ
定員 初級24人、中級12人
費用 3カ月6,000円
 (5・8月に徴収、別途入館料)
申込・問合せ 石狩テニス協会
 池田さん ☎090・2870・4137
 ☒yukioike0927@gmail.com

市民パークゴルフ

内容 実技・マナーなど
日時 6/5(月)13時～16時
場所 緑苑台PG場
 (緑苑台中央3・602)
持ち物 クラブ・ボール
 (1組100円で貸し出し可)
定員 30人
費用 300円
申込方法 緑苑台PG場・シーサイド
 みなくるPG場にある申込・受付簿に記入
申込期限 29(月)
講師・申込・問合せ
 石狩パークゴルフ協会
 事務局長 沢口さん ☎74・0804

バレーボール

内容 上達のコツ、楽しみ方
対象 高校生～40歳
日時 6/5～7/10の毎週月曜
 16時30分～18時 ※全6回
場所 B&G海洋センター
 (花畔337・4)
持ち物 運動できる靴、飲み物、
 ボール(お持ちの方)
定員 20人 ※最少開催人数6人
費用 1人1,000円
申込期限 15(月)
講師・申込・問合せ
 (公財)石狩市体育協会
 糟谷さん ☎64・1220
 ☒i-sports@crocus.ocn.ne.jp

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。



石狩幸愜会病院 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

1(月)・2(火)	内科 18時～23時 幸愜会
3(水・祝)～5(金・祝)	内科 9時～17時 幸愜会 18時～23時 幸愜会 外科 9時～17時 はまなす
6(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愜会
7(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愜会 外科 9時～17時 はまなす
8(月)～12(金)	内科 18時～23時 幸愜会
13(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愜会
14(日)	内科 9時～17時 幸愜会 19時～翌朝7時 幸愜会 外科 9時～17時 幸愜会
15(月)～19(金)	内科 18時～23時 幸愜会
20(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愜会
21(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愜会 外科 9時～17時 はまなす
22(月)～26(金)	内科 18時～23時 幸愜会
27(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愜会
28(日)	内科 9時～17時 みき内科 19時～翌朝7時 幸愜会 外科 9時～17時 幸愜会
29(月)～31(水)	内科 18時～23時 幸愜会

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(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

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。

北海道救急医療・

☎0120-20-8699

広域災害情報システム

☎011-221-8699

8(月)から 新型コロナウイルス感染症の位置付けが変わります

問 保健推進課 ☎72・6124

8(月)から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが、季節性インフルエンザと同様の5類感染症に移行します。今後は自らを感染症から防ぎ、身近な人を守るために、右の基本的な対策を一人一人が身に付けることが必要です。

※出典: 第118回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザーボード資料

詳細は
北海道コロナチャットボットへ!



ホッポ

感染対策「5つの基本」

自宅療養 医療機関受診	<ul style="list-style-type: none"> 発熱・下痢・吐くなどの症状がある時は、無理せず自宅で療養し、体調がよくない時は医療機関を受診しましょう 受診する際は、事前に医療機関に連絡し、指示に従い受診・療養しましょう
場面に応じた マスクの着用	<ul style="list-style-type: none"> 外出時はマスクを携帯し、マスクの着用を呼びかけられている場面では、できるだけ着用しましょう 咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュペーパー、ハンカチ、袖などを使い、口や鼻を押さえるなど咳エチケットを心がけましょう
換気・三密の回避	<ul style="list-style-type: none"> 不特定多数の人がいるところでは、換気(空気の入れ換え)をしましょう
手洗い習慣	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いは全ての感染症予防の基本です。食事前、トイレの後、家に帰った時などは20～30秒程度かけて流水と石けんで丁寧に手を洗いましょう。適切な手指消毒薬の使用も有効です
適度な運動・食事	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙など体調管理に気をつけましょう