

## 献血にご協力を!

日時 1(土)14時~16時30分  
 場所 生活協同組合  
 コープさっぽろいしかり店  
 (花川北3・3)  
 問合せ 石狩市献血推進協議会  
 (福祉総務課内) ☎72・3152



## 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 11(火)13時30分~15時30分  
 申込期限 7(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 11(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 7(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 13(木)・27(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 斉藤さん ☎73・5270

## 第1回 ウオー9の日イベント

市役所から花咲茨戸通を通り、茨戸大橋から戻る約6kmのウォーキング!  
 日時 19(水)10時~12時 ※荒天中止  
 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付時に交付  
 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います。※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 25(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

## パワーリハビリ事業

内容 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歳以上の足腰が弱くなって長く歩けない、転ぶ、転倒が怖くて外出を控えている方など  
 日時 5/8(月)~7/31(月)の毎週月・木曜10時~11時30分 ※7/17除く全24回  
 場所 りんくる(花川北6・1)  
 定員 8人(申込順)  
 費用 3,000円  
 そのほか 健康状態により参加できない場合があります  
 申込期限 14(金)  
 申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

## 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 5/18(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 3(月)~10(月)  
 申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014

## 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

## いきいきリハビリ 虹の会

19(水)10時30分~11時30分  
 虹が原会館

## いきいきリハビリ 厚みの会

25(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

26(水)10時15分~11時45分  
 望来コミセン「みなくる」

## 転倒予防教室

27(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

## 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

11(火)・25(火)10時~12時  
 浜益支所

## 悠々サロン

21(金)9時30分~11時30分  
 浜益支所

## 風しん抗体検査(無料)

無料で受けられる国の事業はR7/3/31までです。検査を希望する方は、クーポン券を送付しますのでご連絡ください。  
 対象 S37/4/2~S54/4/1生まれの男性  
 申込方法 クーポンを入手し医療機関へ直接申し込み  
 ※実施医療機関は市HPに掲載  
 申込・問合せ 保健推進課 ☎72・6124



▲市HP

## HIV検査・肝炎ウイルス検査(B型・C型) HTLV-1抗体検査・梅毒検査

完全予約制です。費用など詳細はお問い合わせください。  
 日時 4/19~R6/3/6の毎月第1・3水曜10時~16時(12時~13時除く)  
 ※5/3、1/3除く。6/21、12/20は夜間検査あり。12月~2月は15時まで  
 そのほか HIV検査のみ匿名での検査可  
 場所・申込・問合せ 江別保健所(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111  
 HIV相談専用 ☎011・383・3449

## 始めませんか? ヨガ☆ピラティス

### ヨガ教室~ハタ・ヨガ~

前屈、反り、側屈、バランス、ひねりなどを組み入れ、意識を集中します。  
 日時 4/4~R6/3/19の毎週火曜  
 ①10時~11時  
 ②19時45分~20時45分  
 講師 ①岸本亜弥子氏 ②工藤綾氏  
 定員 各100人(申込順)

### フレッシュスポーツ教室~簡単ピラティス~

特有の呼吸法を用いて主にマットの上で行うエクササイズです。コア(体幹)を鍛え、体のゆがみを正常な状態に戻す手助けをします。  
 日時 ①4/4~R6/3/19の毎週火曜 18時30分~19時30分  
 ②4/6~R6/3/21の毎週木曜 10時~11時  
 講師 ①工藤綾氏 ②岸本亜弥子氏  
 定員 各100人(申込順)

### 共通事項

対象 市内に在住・通勤する方  
 持ち物 飲み物、動きやすい服装  
 場所 B&G海洋センター(花畔337・4)  
 費用 年9,600円  
 申込・問合せ (公財)石狩市体育協会  
 ☎64・1220 ☎64・1222  
 ✉i-sports@crocus.ocn.ne.jp

### パワーヨガ教室

ダイナミックなポーズを組み合わせ、呼吸と動きを調和させながら集中力を高め、心身をリフレッシュします。  
 日時 4/6~R6/3/21の毎週木曜  
 15時15分~16時15分  
 講師 ヨガインストラクター 大嶋春香氏  
 定員 35人(申込順)

# 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 (土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愜会
2 (日)	<b>内科</b> 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愜会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす
3 (月)～7 (金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愜会
8 (土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愜会
9 (日)	<b>内科</b> 9時～17時 幸愜会 19時～翌朝7時 幸愜会 <b>外科</b> 9時～17時 幸愜会
10 (月)～14 (金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愜会
15 (土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愜会
16 (日)	<b>内科</b> 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愜会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす
17 (月)～21 (金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愜会
22 (土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愜会
23 (日)	<b>内科</b> 9時～17時 みき内科 19時～翌朝7時 幸愜会 <b>外科</b> 9時～17時 幸愜会
24 (月)～28 (金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愜会
29 (土・祝)	<b>内科</b> 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愜会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす
30 (日)	<b>内科</b> 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愜会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす

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

## 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

## コロナ感染者への支援の流れ

問 江別保健所  
☎011・383・2111  
FAX 011・383・2185



症状が軽い方は、ご自身の健康管理による  
自宅療養を基本とし、体調が悪化した場合は、  
北海道陽性者健康サポートセンターへ  
ご相談ください。

なお、感染を疑う症状がある場合は右記に  
沿ってご対応ください。

ご活用ください!  
北海道コロナチャットボット



・陽性となった方  
・検査を受けたい方  
をご案内



ホッポ

65歳未満で症状が軽く、  
自己検査を希望される方など

抗原検査キットによる自己検査

検査キットの  
申し込みはWeb ▶



または自費購入

※キットは、体外診断用医薬品(国承認)

65歳以上の方や基礎疾患のある方、妊娠  
している方、その他受診を希望される方など

発熱外来で受診・検査

- ①かかりつけ医に電話
- ②かかりつけ医がいない方は、  
健康相談センター(24時間)  
☎0120・501・507に電話

受診・検査

陽性(疑い)  
陽性者登録センター

陽性者登録フォーム ▶



陽性判定  
自身による健康管理

体調悪化時の健康相談

陽性判定

右記以外の方は  
届出対象外

届出  
対象

- ①65歳以上の方
- ②入院を要する方
- ③重症化リスクがあり、  
かつ、治療を要する方
- ④妊娠している方

保健所などによる健康観察

北海道陽性者健康サポートセンター ☎0120・303・111 24時間