



ヘルシーライフ



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要相談
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

献血にご協力を!

街頭献血にご協力をお願いします。
日時 12(土)9時30分～16時
場所 ビッグハウス花川店(樽川6・1)
問合せ 石狩市献血推進協議会
(福祉総務課内)☎72・3152



石狩いきいきウォーキング in 本町

弁天歴史公園～石狩灯台～はまなすの丘公園～番屋の湯を行く6kmのウォーキング。浜辺でステキな石狩を再発見しませんか? 帰りは佐藤水産で休憩します。
日時 17(木)9時～12時30分
集合場所 りんくる(花川北6・1)
※または9時20分までに弁天歴史公園(弁天町38)集合
持ち物 飲み物、タオル、ポイントカード
定員 送迎バス希望者30人(申込順)
申込期間 1(火)～10(木)
申込・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・通学する女性
日時 22(火)13時～15時
場所 市役所4階(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

第7回 ウオー²の日イベント ラダーウオーク講習会

はしご状のラダーを使い、バランスや足腰のトレーニングを実施。脳の活性化も期待できます。
日時 29(火)10時～12時
集合場所 りんくる(花川北6・1)
持ち物 飲み物、タオル、上靴、ポイントカード
定員 20人(申込順)
申込期間 1(火)～18(金)
申込・問合せ スポーツ健康課☎72・6123



ラジオ体操講習会 in 石狩市

ラジオ体操の正しい動きやポイントなどをNPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員の田村恵美氏と原川愛氏が実演を交えて指導します。正しい知識を学んでその効果を実感しましょう!
日時 11/2(土)
10時～11時30分
(受付9時30分～)
場所 花川北コミセン(花川北3・2)
持ち物 飲み物、タオル、上靴
定員 50人(申込順)
そのほか (一財)簡易保険加入者協会の支援事業による講師派遣を受けています
申込期間 1(火)～25(金)
申込・問合せ スポーツ健康課☎72・6123
✉sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp



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 健康推進課☎72・3124

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課☎78・1033

脳の健康教室

3(木)・10(木)・17(木)・24(木)・31(木)
13時30分～15時30分 厚田保健センター

いきいきりハビリ 望の会

9(水)10時15分～14時
望来コミセン「みなくる」

いきいきりハビリ 虹の会

16(水)10時30分～11時45分
虹が原会館

転倒予防教室

18(金)
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

いきいきりハビリ 厚みの会

22(火)13時45分～15時15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

いきいき楽習

2(水)・9(水)・16(水)・23(水)・30(水)
13時30分～15時30分 浜益支所

悠々サロン

4(金)9時30分～11時30分
浜益支所

リハビリ教室

8(火)・22(火)10時～12時 浜益支所

はつらつ運動教室

18(金)13時30分～15時30分
浜益コミセン「きらり」

浜益男塾

25(金)10時～15時
浜益コミセン「きらり」

住民検診

31(木)7時～11時
浜益コミセン「きらり」

江別保健所

所 申 江別市錦町4・1 ☎011・383・2111

HIVなど感染症の検査 ※予約制

内容 ①HIV検査 ②梅毒検査 ③肝炎ウイルス検査(B型・C型) ④HTLV-1抗体検査
日時 ①②③2(水)・16(水)
④16(水)、告知日11/6(水)
10時～16時(12時～13時除く)
予約 ☎011・383・3449

女性の健康相談

日時 8(火)13時30分～15時30分
申込期限 7(月)16時

10月は乳がん啓発月間です

講演会

おっぱい2つとってみた がんサバイバーの声

乳がんを正しく知ることから始めましょう。講師はHTB北海道テレビ放送(株)東京支社編成業務部長 阿久津友紀氏です。

日 5(土)10時～11時30分

所 りんくる(花川北6・1)

他 乳がん検診(市内個別検診)の受付可、骨健康度測定あり(予約制)

申 3(木)までに

申込フォーム

または

健康推進課

☎72・3124 ▲申込フォーム



がん予防パネル

日 6(日)まで

所 市役所1階ロビー(花川北6・1)

バス送迎健診

日 ①31(木) ②11/29(金)

所 ①ビッグハウス花川店(樽川6・1)、白樺会館(花川北2・5)、花川北コミセン(花川北3・2)
②花川南コミセン(花川南6・5)、花川北コミセン(花川北3・2)、花川中央会館(花川南1・4)

申 ①11(金)②11/8(金)までに
オンライン申請または健康推進課
☎72・3124



集団健診(乳がん検診あり)

日 ①11/23(土・祝) ②12/14(土) ▲オンライン申請
所 花川北コミセン(花川北3・2)

申 ①11/1(金)②11/22(金)までに
オンライン申請または健康推進課☎72・3124

子宮頸がん検診を受けよう!

女性のがんの中でも罹患者が多く、特に30代～50代で多いがんです。自覚症状がないうちから検診を受けて、早期に発見し治療することが大切です! 受診できる医療機関や料金、集団健診の日程などは市HPでご確認ください。 問 健康推進課☎72・3124 ▲市HP



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。

石狩幸愺会病院 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(火)～4(金) 内科 18時～23時 幸愺会

5(土) 内科 19時～翌朝7時 幸愺会

6(日) 内科 9時～17時 幸愺会
19時～翌朝7時 幸愺会
外科 9時～17時 はまなす

7(月)～11(金) 内科 18時～23時 幸愺会

12(土) 内科 19時～翌朝7時 幸愺会

13(日) 内科 9時～17時 幸愺会
19時～翌朝7時 幸愺会
外科 9時～17時 幸愺会

14(月・祝) 内科 9時～17時 はまなす
18時～23時 幸愺会
外科 9時～17時 はまなす

15(火)～18(金) 内科 18時～23時 幸愺会

19(土) 内科 19時～翌朝7時 幸愺会

20(日) 内科 9時～17時 はまなす
19時～翌朝7時 幸愺会
外科 9時～17時 はまなす

21(月)～25(金) 内科 18時～23時 幸愺会

26(土) 内科 19時～翌朝7時 幸愺会

27(日) 内科 9時～17時 みき内科
19時～翌朝7時 幸愺会
外科 9時～17時 幸愺会

28(月)～31(木) 内科 18時～23時 幸愺会

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

英語・中国語・韓国語・ロシア語・
ベトナム語など21カ国語

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。

救急医療
情報案内センター

☎0120・20・8699

☎011・221・8699

救命講習

- ①普通救命講習Ⅰ
- ②普通救命講習Ⅱ
- ③応急手当普及員再講習

内 容 ①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)

② ①に加え効果測定1時間

③応急手当普及員講習を受講後、有効期限の3年以内の方
に対する認定を更新するための講習

対 象 市民または市内勤務者で①②小学5年生以上

③応急手当普及員資格保持者

日 時 ①21(月)9時～12時 ②21(月)9時～13時

③28(月)18時～21時

場 所 石狩商工会館(花川北6・1)

持ち物 動きやすい服装、筆記用具

定 員 各10人

申 込 方 法 15(火)までに電話し、申請書を提出 ※当日受付不可

申込・問合せ (一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77・6217

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 ①4(金)・18(金)

10時30分～11時30分

②7(月)・21(月)10時30分～12時

③10(木)・24(木)10時30分～12時

場 所 ①UR集会所(花川北3・3 花川中央団地)

②花川南会館(花川南6・1)

③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 ①1回100円 ②③月2回500円

問合せ ふまねっとはまなす

①榎下さん ☎080・5725・6354

②斉藤さん ☎090・5957・5188

③大瀬さん ☎090・6990・1782