

はりきりウォーキングラリー Part10

楽しく目標を持ってウォーキングに取り組みませんか？今回は「石狩市役所」を出発し、世界遺産を巡りながら東京2025世界陸上の会場「国立競技場」を目指します（距離1,825km、歩数253万歩）。

記録手帳に毎日の歩数を記録し、期間内に完歩された方には完歩証を発行します。※歩数計を用意のこと

実施期間 4/1～R8/3/31

対象 市内に在住・通勤する方

申込期間 3(月)～

申込・問合せ スポーツ健康課(りんくる3階)

☎72・6123

厚田支所市民福祉課☎78・1033

浜益支所市民福祉課☎79・2112



献血にご協力を！

輸血医療が大変厳しい状況です。街頭献血にご協力をお願いします。

日時 ①7(金)11時30分～13時

②16(日)9時30分～16時

場所 ①佐藤水産サーモンファクトリー店(新港東1・54)

②イオンスーパーセンター石狩緑苑台店(緑苑台中央1・2)

問合せ 石狩市献血推進協議会

(福祉総務課内)☎72・3152

第12回 ウオー9の日イベント

りんくるから遊歩道を通して紅葉山公園を回る約5kmのウォーキング！※荒天中止

日時 19(水)10時～11時30分

集合場所 りんくる(花川北6・1)

持ち物 防寒着、飲み物、タオル、ポイントカード

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・通学する女性

日時 25(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

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

お口の健康教室

お口の正しい手入れ方法などの講話。希望者は終了後、歯科衛生士の個別指導を受けられます(要申込)。

対象 65歳以上の市民

日時 31(月)10時～11時

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 10人(申込順)

申込期限 24(月)

申込・問合せ 地域包括ケア課☎77・7535

緑苑台パークゴルフ場 2025シーズン券販売

費用 大人21,000円、65歳以上15,000円、中学生以下5,000円

申込方法 証明写真(3cm×2.5cm)、本人確認書類、費用を持参し、所定の申込用紙を提出

申込期間 4/9(水)9時45分～

申込・問合せ (公財)石狩市スポーツ協会

(花畔337・4)☎64・1220



忘れていませんか？ 子どもの予防接種

市では各種予防接種を実施しており、それぞれ接種期間があります。期間を逃すと自費での接種となるため、母子健康手帳を確認し、忘れずに受けましょう。

問合せ 子ども政策課☎72・3116

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課☎78・1033

乳幼児歯科検診

10(月)9時～10時

厚田保健センター

特定健診・がん検診

11(火)6時55分～

対がん協会 札幌がん検診センター

いきいきりハビリ 厚みの会

11(火)13時45分～15時15分

厚田保健センター

いきいきりハビリ 望の会

19(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

26(水)10時30分～11時45分

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

がん検診

2(日)6時30分～10時30分

浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

4(火)・19(水)10時～12時

浜益支所

乳幼児歯科検診

5(水)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

乳幼児健診

9(日)9時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

結核検診

12(水)10時～10時30分

浜益国民健康保険診療所

はつらつ運動教室

12(水)13時30分～15時30分

浜益コミセン「きらり」

悠々サロン

14(金)9時30分～11時30分

浜益支所

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 ①②③5(水)・19(水) ④19(水)、告知日4/16(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 11(火)13時30分～15時30分 申込期限 10(月)16時

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)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
2(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
3(月)～7(金)	内科 18時～23時 幸愺会
8(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
9(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
10(月)～14(金)	内科 18時～23時 幸愺会
15(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
16(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
17(月)～19(水)	内科 18時～23時 幸愺会
20(木・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
21(金)	内科 18時～23時 幸愺会
22(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
23(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
24(月)～28(金)	内科 18時～23時 幸愺会
29(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
30(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
31(月)	内科 18時～23時 幸愺会

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

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救命入門コース
- ②普通救命講習Ⅰ
- ③普通救命講習Ⅱ

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)
 ②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)
 ③乳幼児に対する応急手当(心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去など)
対象 市民または市内勤務者で①③小学5年生以上 ②16歳以上
日時 ①22(土)9時～10時30分
 ②26(水)18時～21時
 ③28(金)9時～12時
場所 花川北コミセン(花川北3・2)
持ち物 動きやすい服装、筆記用具 **定員** 各10人
申込方法 11(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 ①7(金)・21(金)
 10時30分～11時30分
 ②3(月)・17(月)10時30分～12時
 ③13(木)・27(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