

量ってチャレンジ

参加費無料

1日1回、自宅で体重を測定してグラフに記録するだけで簡単にできるチャレンジです。体重測定を行うことで日々の行動を振り返り、生活習慣改善のきっかけになります!「体重を減らしたい」「今の体重を維持したい」など健康的な体重を目指したい方はぜひご参加ください。

参加特典

- ① 体重記録表を差し上げます!
- ② 測定会に参加できます!
体成分分析装置(InBody)・ベジチェック(野菜の摂取レベルが分かる)測定
※予約制
- ③ 運動講座・栄養講座に参加できます!
- ④ 食事診断ができます!(食事内容を見直したい人におすすめ)
- ⑤ 参加賞もあります!

[実施期間] 7/7(月)~10/14(火)
[対象] 18歳以上の市民または市内に通勤・通学する方
[申込方法] 27(金)までに健康推進課へ電話または窓口で
申し込み、または右の申込フォームから
[申込・問合せ] 健康推進課 ☎72・3124



申込フォーム

はだしで装置
に乗るだけ!



体成分分析装置
(InBody)

脂肪と筋肉のバ
ランスや部位別筋肉
量も分かります!



ベジチェック

石狩市ひきこもりサポートセンター

どんなところ?

(相談室まるしえ)

●不登校の相談(小学生~) ●ひきこもりの相談(64歳まで)
市から業務委託を受けて、本人だけでなく、ご家族からの相談も受け
付けています。来所だけでなく、訪問での相談も対応します。

所 花川北3・3・1
問 ☎77・5763
(平日10時~19時)
☐home@germer-marche.jp



どうやって利用するの?

- 相談は無料です。
- 今苦しい中にいる方も、どうしたらいいか分からないとい
う方も、そのままの気持ちでお越しください。
- 電話または右の問合せフォームからご連絡ください。



問合せフォーム

こんな活動もやっています!

不登校・ひきこもり相談会 ※予約不要・相談無料

対 小学生~64歳までの当事者・家族
日 ①25(水)、11/18(火) ②8/26(火)、8/2/24(火)
13時30分~15時30分
所 ①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)

中高年のひきこもり相談

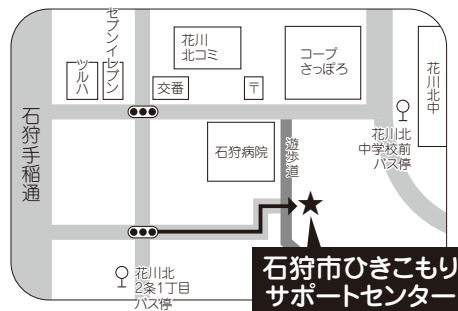
仕事を辞めてしばらく家にいる、家の手伝いをして
いても社会的な場に出るのは怖い、親がいなくな
った後の生活が心配など、ぜひご相談ください。

対 40歳~64歳までの当事者・家族

学習室ペパン ※利用無料

分からないことを教えてほしい、家で勉強に取り組むの
が難しい、学校を休んでいて学習が不安というお子さん
の学習をサポートします。

対 小学生~高校生
日 毎週月曜・水曜16時~18時、金曜16時~17時
所 Cafeまるくる(石狩市ひきこもりサポートセンター内)



石狩市ひきこもり
サポートセンター

8日

いしかり本町 灯台とハマナスDAY

問 (一社)石狩観光協会 ☎62・4611



カイトフェスティバル

全長約25mの巨大たこやスポーツカイトのデモフライト、「ぐにゃぐにゃたこ」体験を行います。石狩のブランド豚「望来豚」を使った豚まんなどの販売も!

時 10時～15時

所 はまなすの丘公園ヴィジターセンター裏(浜町32・1)



はまなすフェスティバル

ハマナスの花摘み体験や蒸留の実演、ワークショップ(要申込)、クイズ、ハマナスを使ったお菓子やグッズ販売など、ハマナスを五感で満喫してください!

時 10時～14時

所 石狩浜海浜植物保護センター(弁天町48・1)



石狩灯台一般公開

普段見ることができない灯台内部を一般公開! 最上階から望むはまなすの丘公園と日本海の織り成す景色は絶景です。

※安全のため小学生以上を対象

時 ①10時～12時

②13時30分～15時

所 石狩灯台(浜町29・1)



旧石狩小学校一般公開

全国的にも珍しい円形校舎です。レトロでちょっぴり迷宮感のある空間を見に来ませんか?

時 ①10時～12時

②13時～15時

(最終入場14時30分まで)

所 旧石狩小学校(横町39)



いしかりFIELD 体験フェア

車中泊施設RVパークの使用体験ができます。RISING SUN ROCK FESTIVAL 2025 in EZOの紹介ブースも!

時 10時～15時

所 RVパークいしかりFIELD(横町39 旧石狩小学校グラウンド)

