

相談窓口

弁護士無料法律相談

日 1(水)・15(水) 13時30分～15時30分
 所 市役所1階 ※電話申込、各4組(申込順)
 問 広聴・市民生活課 ☎72・3191
 ※受付終了時は弁護士会の無料相談を紹介

人権相談

日 21(火) 13時30分～16時
 (受付15時30分まで)
 所 市役所4階
 問 広聴・市民生活課 ☎72・3191

行政相談

日 16(木) 13時30分～16時
 所 市役所1階
 問 広聴・市民生活課 ☎72・3191

①家庭生活相談 ②女性相談

相談員:北海道家庭生活力カウンセラー
 クラブ石狩地区
 ※お困りの方に生理用品をお渡します
 日 ①7(火)・14(火)・21(火) 10時～15時
 ②28(火) 13時～15時
 所 市役所1階
 問 広聴・市民生活課 ☎72・3227

こどもの権利相談

日 平日 8時45分～17時15分
 所 市役所1階
 問 こども政策課(こどもの権利調査相談員)
 ☎72・3153(留守番電話あり)

子ども・ひとり親相談

日 平日 9時～17時(受付16時まで)
 所 市役所2階
 問 こども家庭センター ☎72・3195

特別支援・不登校相談

日 平日 8時45分～17時15分
 問 教育支援課 ☎76・8000

ひきこもりや不登校などに関する相談

日 平日 10時～19時
 問 石狩市ひきこもりサポートセンター
 ☎77・5763

ジョブガイドいしかり

日 平日 9時30分～17時
 就業アドバイザーによる相談は
 月・水・木曜 11時～17時
 (受付16時まで)
 所 市役所2階
 問 ジョブガイドいしかり ☎75・8609

こころの健康相談【予約制】 (精神保健相談)

精神科医師・保健師が相談に応じます。
 ※精神科受診歴がある方は申込時に
 お知らせください
 日 21(火) 13時30分～16時
 所 江別保健所(江別市錦町4・1)
 申 問 16(木) 12時までに江別保健所
 ☎011・383・2111

消費生活相談

日 平日 10時～16時
 所 市役所1階
 問 石狩市消費生活センター ☎75・2282

住民よろず相談

日 ①火曜 13時～16時(受付15時まで)
 ②毎月第3木曜 13時～16時
 (受付15時まで)
 所 問 ①りんくる1階 ☎72・8220
 ②厚田保健センター ☎78・2521
 高齢者生活福祉センター
 ☎79・5050

障がいのある方の相談窓口

日 平日 ①9時～17時 ②10時～19時
 問 ①石狩市相談支援センターぷろっぷ
 ☎72・6137
 ②相談室ユルド ☎74・9399

65歳以上の高齢者の相談窓口

日 平日 9時～17時
 問 南地域包括支援センター ☎73・2221
 花川中央地域包括支援センター ☎77・6371
 北地域包括支援センター ☎75・6100
 厚田地域包括支援センター ☎78・1030
 浜益地域包括支援センター ☎79・5111

年金相談 ※窓口相談のみ

日 平日 8時30分～17時15分
 毎月第2土曜 9時30分～16時
 所 街角の年金相談センター麻生
 (札幌市北区北38西4)
 申 ☎0570・05・4890(予約専用)

相続・遺言、不動産(空き家問題など)、 その他無料法務相談

日 29(水) 13時～15時
 所 花川南コミセン
 問 行政書士池田法務事務所
 ☎72・3558(予約可。平日9時～18時)
 ※生前贈与など税金の相談はできません

ごみ減量のげん太くん 198



企画 ごみ・リサイクル課

納期限	10(金)	上下水道料金(6月分)
	31(金)	固定資産税・都市計画税(第2期)
後期高齢者医療保険料(第1期)		
国民健康保険税(第2期)		
介護保険料(第2期)		
		市営住宅使用料(7月分)

市税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料

時間外納税相談の予約を、希望日の7日前まで電話またはオンライン手続きサイトで受け付けています。
 ※水曜、土曜、祝日、年末年始除く
 問 納税課 ☎72・3121

▲市HP

Web口座振替受付サービス

これまで必要だった「口座振替依頼書」の提出は不要です。手続き方法や利用可能な金融機関・税目などは市HPをご覧ください。

▲市HP

乳幼児の健診・相談コーナー




所 りんくる(花川北6・1) 問 こども家庭センター ☎72・3116


健診・相談名	対象	日時	持ち物	
乳幼児健診	4か月児健診	4～5か月児	10(金) 13時～14時	・母子健康手帳 ・問診票
	10か月児健診	10～11か月児	16(木) 13時～14時	
	1歳6か月児健診	1歳6～11か月児	15(水) 13時～14時	
	3歳児健診	3歳0～11か月児	7(火) 12時50分～14時	
歯科検診・フッ素塗布	0・1・3歳代	15(水) 10時～10時30分	・母子健康手帳 ・歯ブラシ	
	2・4歳代～就学前まで	15(水) 10時30分～11時		
乳幼児健康相談	乳幼児	2(木) 10時～11時	・母子健康手帳	
発達すくすく相談	幼児	24(金)・30(木) 9時30分～15時 ※要申込		

救急当番病院

1(水)~3(金)	内科 18時~23時	幸愜会
4(土)	内科 19時~翌朝7時	幸愜会
5(日)	内科 9時~17時	幸愜会
	内科 19時~翌朝7時	幸愜会
	外科 9時~17時	はまなす
6(月)~10(金)	内科 18時~23時	幸愜会
11(土)	内科 19時~翌朝7時	幸愜会
12(日)	内科 外科 9時~17時	幸愜会
	内科 19時~翌朝7時	幸愜会
13(月)~17(金)	内科 18時~23時	幸愜会
18(土)	内科 19時~翌朝7時	幸愜会
19(日)	内科 外科 9時~17時	はまなす
	内科 19時~翌朝7時	幸愜会
20(月・祝)	内科 外科 9時~17時	はまなす
	内科 18時~23時	幸愜会
21(火)~24(金)	内科 18時~23時	幸愜会
25(土)	内科 19時~翌朝7時	幸愜会
26(日)	内科 9時~17時	みき内科
	内科 19時~翌朝7時	幸愜会
	外科 9時~17時	幸愜会
27(月)~31(金)	内科 18時~23時	幸愜会

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

 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

感染症の検査(完全予約制)

- 検査項目 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 ①②③15(水) ④15(水) (告知日8/19(水))
時 10時30分~16時(12時~13時除く)
所 申 江別保健所(江別市錦町4・1) ☎ 011・383・3449

救急・急病 電話相談

救急安心センターさっぽろ

#7119

または ☎ 011・272・7119

病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときは
お電話を!

●24時間365日、看護師が救急医療相談に対応

●外国語にも対応します: 英語・中国語・韓国語・ロシア語・
ベトナム語など22カ国語



北海道小児救急電話相談

#8000 または ☎ 011・232・1599

お子さんが急病で、受診に迷ったときはお電話を!

●毎日19時~翌朝8時まで対応

●一般的な対処に関して看護師が相談・助言。

より専門的な知識を要する場合は小児科医が対応(診断・治療は不可)

救急医療情報案内センター

☎ 0120・20・8699

または ☎ 011・221・8699

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。

保健師ヘルシーコラム④

岡健康推進課 ☎ 72・3124

アルコールのリスクを知っておこう!

夏はビールなどお酒をおいしく楽しむ機会が増える季節ですが、油断は禁物です。なぜならアルコールには強い利尿作用があり、水分をたくさんとっているつもりでも、実際には排出量が増えるため、ともしれば脱水症さえ招きかねないからです。このリスクを回避するためにも、お酒の合間に水を飲む習慣を身に付けましょう。悪酔いやがぶ飲みの防止にもなり、まさに“一石三鳥”です。

また、日本人になじみ深い「寝酒」の習慣にも注意したいところ。眠るために飲んだとしても、アルコールの影響で夜中に目が覚めやすく、結局は睡眠の満足度が低くなります。不安や不眠を解消するための飲酒は、実は逆効果になることを知ってほしいです。

「自分はお酒が強い」と思っている方も、加齢に伴う体内水分量の減少などから、だんだんアルコールの影響が強くなり現れるようになります。転倒や骨折、筋肉減少の危険性も高まりますので、くれぐれもご注意ください! お酒が好きな方は、まずは週2日の「休肝日」を設けることから始めてみませんか?

「アルコールウォッチ」で、
自分が飲んだお酒の
アルコールが
分解されるまでの
時間を知ろう!



▲アルコール
ウォッチ



水も
飲みましょう