相談窓口

弁護士無料法律相談
日 2(水)・16(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
※予約受け付けは11/27(金)8時45分～

人権相談
日 15(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

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
※土・日・祝日:☎188(局番なし)

①家庭生活相談　②女性相談
相談員:北海道家庭生活カウンセラー
クラブ石狩地区
※お困りの方に生理用品をお渡しします
日 ①1(火)・8(火)・15(火)10時～15時
②22(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)

こども・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 15(火)13時30分～16時
所 江別保健所(江別市錦町4・1)
申 問 11(金)12時までに江別保健所
☎011・383・2111

行政相談
日 17(木)13時30分～16時
所 市役所1階
問 広聴・市民生活課 ☎72・3191

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相談室ヨルド ☎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 16(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

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	11(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	17(木)13時　～14時	
	1歳6か月児健診	1歳6～11か月児	16(水)13時　～14時	
	3歳児健診	3歳0～11か月児	8(火)12時50分～14時	
歯科検診・フッ素塗布		0・1・3歳代	16(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	16(水)10時30分～11時	
乳幼児健康相談		乳幼児	1(火)10時　～11時	・母子健康手帳
発達すくすく相談		幼児	3(木)・14(月) 9時30分～15時 ※要申込	

ごみ減量のげん太くん 203



納期限		
	10(木)	上下水道料金(11月分)
	28(月)	市・道民税・森林環境税(第4期)
		後期高齢者医療保険料(第6期)
		国民健康保険税(第7期)
		介護保険料(第7期)
		市営住宅使用料(12月分)

時間外納税相談窓口

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

救急当番病院

1(火)～4(金)	内科	18時～23時	幸惺会
5(土)	内科	19時～翌朝7時	幸惺会
6(日)	内科	9時～17時	幸惺会
	内科	19時～翌朝7時	幸惺会
	外科	9時～17時	はまなす
7(月)～11(金)	内科	18時～23時	幸惺会
12(土)	内科	19時～翌朝7時	幸惺会
13(日)	内科 外科	9時～17時	幸惺会
	内科	19時～翌朝7時	幸惺会
14(月)～18(金)	内科	18時～23時	幸惺会
19(土)	内科	19時～翌朝7時	幸惺会
20(日)	内科 外科	9時～17時	はまなす
	内科	19時～翌朝7時	幸惺会
21(月)～25(金)	内科	18時～23時	幸惺会
26(土)	内科	19時～翌朝7時	幸惺会
27(日)	内科	9時～17時	みき内科
	内科	19時～翌朝7時	幸惺会
	外科	9時～17時	幸惺会
28(月)・29(火)	内科	18時～23時	幸惺会
30(水)・31(木)	内科	9時～17時	幸惺会
	内科	18時～23時	幸惺会
	外科	9時～17時	はまなす

電話で医療機関に確認の上、受診してください。

HOSPITAL

石狩幸惺会病院 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

手稲渓仁会病院
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

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？ 迷った時はお電話を！
●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



緊急度判定サポートツール
質問に答えるだけで緊急度の判断をサポートするWEBサービスです。不安があれば、回答内容を#7119の相談員に引き継いで相談できます。

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、受診に迷った時はお電話を！
●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。

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 ①②③16(水) ④16(水)(告知日は後日)
時 ①②③10時30分～19時(12時～13時除く)
④10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

12/1は世界エイズデー
治療法の進歩により、HIV陽性者でも早期に治療し継続すれば、発症を防ぎ、これまでと変わらない生活を送ることが可能になりました。本年度の世界エイズデーのテーマは「あなたの話を聞かせてください」。HIV・エイズへの理解を深め、偏見のない社会や、気軽に検査・相談ができる環境をつくっていきましょう。江別保健所では、エイズに関する相談を随時受け付けています。

保健師ヘルシーコラム⑨ 問健康推進課☎72・3124

歯のお手入れに欠かせないアイテム

皆さんは毎日、どのように歯を磨いていますか？「歯ブラシ」で力任せにゴシゴシ磨いていませんか？

歯や粘膜の表面には、虫歯や歯周病の原因となる細菌の塊「歯垢(プラーク)」がべったりと付着しています。これらはうがいだけでは落とせないため、歯ブラシなどでしっかりとこすり落とす必要があります。しかし、あまり強くブラッシングしすぎると歯茎を傷つけてしまうことがあるため、注意が必要です。

歯茎を傷つけずに優しく磨くためには、歯ブラシの持ち方がとても大切です。おすすめは、鉛筆を持つように優しく握り、毛先が広がらない程度の軽い力で小刻みに動かす方法です。

歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯のすき間にも、歯垢はたまります。そこで役立つのが「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」です。これらを活用し、すき間の汚れもしっかり除去しましょう。なお、歯間ブラシは無理なく入るご自身に合ったサイズを選ぶことが大切です。

