

# ヘルシーライフ



## 大人のための 硬式テニス基礎レッスン

内容 グラウンドストローク・ボレー・サーブ  
対象 C級レベルの大会で勝ちたい方  
日時 4(火)・18(火)・25(火) 18時05分～18時50分  
場所 学び交流センター(花川北3・3)  
講師 原田将来氏・倉利隆氏  
持ち物 ラケット、シューズ、飲み物、タオル  
定員 8人(申込順)  
費用 2,500円(3回分。初回全納のこと)  
申込・問合せ (一社)アクト・スポーツプロジェクト  
☎62・8162 ※平日9時～17時

## 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 13(木)・27(木) 10時30分～12時  
場所 学び交流センター(花川北3・3)  
持ち物 底の平らな上靴  
費用 月2回500円(1回のみ・見学可)  
問合せ ふまねっとはまなす  
斉藤さん ☎73・5270

## ウオー<sup>2</sup>の日イベント

### スノーシュー スポーツ広場ウオーク

スポーツ広場のサッカー場とソフトボール場をスノーシューで約2kmウオーキングします。  
日時 19(水) 10時～11時30分  
集合場所 B&G海洋センター(花畔337・4)  
持ち物 飲み物、タオル、手袋、帽子、防寒靴、ポイントカード、スノーシュー  
※スノーシューの無料貸し出しあり  
定員 40人  
申込期限 12(水)  
申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

## スポーツ指導者セミナー

「発達の視点から能力を引き出す方法」と題した講義と、子どもが能動的に動く運動遊び&コンディショニングの実技。  
対象 スポーツ指導者、教育関係者など  
日時 3/2(月) 19時～21時  
場所 B&G海洋センター(花畔337・4)  
持ち物 筆記用具、上靴、タオル  
定員 20人(申込順)  
費用 500円  
申込期限 21(金)  
申込・問合せ (公財)石狩市体育協会  
☎64・1220  
☎64・1222  
✉i-sports@crocus.ocn.ne.jp



講師  
egaoyakoさっぽろ  
斉藤志保氏

## 女性の健康相談

女性特有の身体的特徴から生じる健康について相談に応じます。  
日時 4(火) 13時30分～15時30分  
申込期限 3(月)  
場所・申込・問合せ 江別保健所  
(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

## 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 5(水) 13時30分～15時  
場所 りんくる(花川北6・1)  
申込期限 4(火)  
申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

## 土曜日アクトタイム教室

～どなたでも気軽にスポーツができる場～  
内容 バドミントン、ポッチャ  
日時 8(土)・22(土) 10時～11時  
場所 りんくる(花川北6・1)  
講師 千葉裕美氏 持ち物 上靴、飲み物、タオル  
費用 ACT会員300円、非会員500円  
そのほか ラケットの貸し出し可  
問合せ (一社)アクト・スポーツプロジェクト  
☎62・8162 ※平日9時～17時

## 心の健康相談

本人や家族の心の健康について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の相談は事前にご確認ください  
日時 18(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 14(金) 12時  
申込・問合せ 江別保健所健康推進課  
☎011・383・2111

## 各種検診無料クーポン券の 使い忘れにご注意!

胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん、肝炎ウイルスの無料クーポン券(令和元年度分)を該当の方へ昨年5月下旬に送付しています。有効期限は3月末日です。紛失した場合は再発行しますのでご連絡ください。  
問合せ 保健推進課 ☎72・3124

## こころの健康づくり講演会

### 人間関係と コミュニケーションにまつわる 心の健康のお話

例年、講演会でニーズの高い人間関係における心の持ち方やコミュニケーションのコツ、関連する心の病気やその予防について、現役精神科医師がお話します。

日時 3/5(木) 14時～16時  
場所 りんくる(花川北6・1)  
申込期限 3/2(月)  
申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

✉hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

## 精神科ドクターに聞く!

講師  
特定医療法人  
さっぽろ悠心の郷  
ときわ病院院長  
宮澤仁朗氏



## 気持ちが落ち込み、 不安を感じる人が増えています

平成27年のアンケートでは「過去1年間に2週間以上気持ちが落ち込んだり不安になった」と答えた方が21.2%いましたが、令和元年はさらに増えて24.7%を占めていました。



## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

## 特定健診・がん検診

3(月)6時55分厚田発  
対がん協会 札幌がん検診センター

## 転倒予防教室

10(月)・17(月)9時45分～11時45分  
厚田保健センター

## 断酒会

10(月)18時30分～20時30分  
厚田保健センター

## いきいきりハビリ厚みの会

18(火)10時～14時  
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15分  
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～14時30分  
虹が原会館

## 浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所地域振興課 ☎79・2111

## リハビリ教室

4(火)・21(金)10時30分～14時  
浜益支所

## はつらつ運動教室

5(水)・12(水)・19(水)・26(水)  
13時30分～15時30分  
浜益コミセン「きらり」

## 縁ジョイクラブ

6(木)10時～ 浜益支所  
13(木)10時～ 実田会館  
19(水)10時～ シルバーホーム  
28(金)10時～ 浜益コミセン「きらり」

## 悠々サロン

13(木)・27(木)13時～16時  
浜益支所



# 救急当番病院

**内科** 昼間:日曜・祝日 9時～17時  
 夜間:月曜～金曜・祝日 18時～23時  
 土曜・日曜 19時～翌朝7時

**外科** 日曜・祝日 9時～17時

日	月	火	水	木	金	土
石狩医師会のホームページでも 詳しい情報が手に入ります。 <b>石狩医師会</b> <input type="button" value="検索"/> ※電話で医療機関に確認のうえ、受診してください						<b>1</b> <b>内科</b> ②幸愷会
<b>2</b> <b>内科</b> 昼間①石狩 夜間②幸愷会 <b>外科</b> ②幸愷会	<b>3</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>4</b> <b>内科</b> ②幸愷会	<b>5</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>6</b> <b>内科</b> ②幸愷会	<b>7</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>8</b> <b>内科</b> ②幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
<b>9</b> <b>内科</b> 昼間①石狩 夜間②幸愷会 <b>外科</b> ②幸愷会	<b>10</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>11</b> 昼間②幸愷会 <b>内科</b> 夜間②幸愷会 <b>外科</b> ③はまなす	<b>12</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>13</b> <b>内科</b> ②幸愷会	<b>14</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>15</b> <b>内科</b> ②幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
<b>16</b> <b>内科</b> 昼間④福島 夜間②幸愷会 <b>外科</b> ②幸愷会	<b>17</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>18</b> <b>内科</b> ②幸愷会	<b>19</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>20</b> <b>内科</b> ②幸愷会	<b>21</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>22</b> <b>内科</b> ②幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
<b>23</b> <b>内科</b> 昼間⑤鎌田 夜間②幸愷会 <b>外科</b> ⑥佐々木整形	<b>24</b> 昼間①石狩 <b>内科</b> 夜間①石狩 <b>外科</b> ③はまなす	<b>25</b> <b>内科</b> ②幸愷会	<b>26</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>27</b> <b>内科</b> ②幸愷会	<b>28</b> <b>内科</b> ①石狩	<b>29</b> <b>内科</b> ②幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						

- |          |         |          |            |         |          |
|----------|---------|----------|------------|---------|----------|
| ①石狩病院    | 所花川北3・3 | ☎74・8611 | ④福島医院      | 所花川北2・2 | ☎74・3221 |
| ②石狩幸愷会病院 | 所花川北7・2 | ☎71・2855 | ⑤鎌田内科クリニック | 所花川北2・5 | ☎74・7121 |
| ③はまなす医院  | 所花畔4・1  | ☎64・6622 | ⑥佐々木整形外科医院 | 所花川南8・3 | ☎73・1233 |

### 夜間協力病院

- |          |               |               |
|----------|---------------|---------------|
| 手稲溪仁会病院  | 所札幌市手稲区前田1・12 | ☎011・681・8111 |
| 札幌東徳洲会病院 | 所札幌市東区北33東14  | ☎011・722・1110 |

病院へ行く? 救急車を呼ぶ?  
迷ったときは

## #7119に電話を!

または  
☎011・272・7119

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

24時間365日対応

▼外国語対応(通訳:6カ国)  
英語・中国語・韓国語・マレー語・タイ語・ロシア語



お子さんが急病、受診に  
迷ったときは

## 北海道小児救急

電話相談 毎日午後7時～翌朝8時

短縮ダイヤル #8000

または ☎011・232・1599

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。

日本小児科学会

こどもの救急

休日・夜間当番医など  
医療機関情報を提供

## 北海道救急医療・ 広域災害情報システム

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。

☎0120・20・8699

☎011・221・8699

ハローキューキュー

ハローキューキュー

# 救命講習に行こう!

## ①普通救命講習I

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・止血方法など)

## ②普通救命講習II

①に加え効果測定1時間

## ③応急手当普及員講習I

救命講習の講師を養成する講習(3日間コース/24時間)



対 ①②小学5年生以上の市民または市内勤務者 ③18歳以上

日 ①21(金)9時～12時 ②21(金)9時～13時  
③26(水)～28(金)9時～17時

所 花川北コミセン(花川北3・2)

持 動きやすい服装、筆記用具 定 各20人

¥ ③応急手当指導者標準テキスト(ガイドライン2015対応)が必要。  
テキスト代3,740円 ※要申込

申 18(火)までに電話し、申請書を提出 ※当日受付不可  
(一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77・6217