

ヘルシーライフ



初心者スポーツ教室 ソフトボール

対象 市内小学生
日時 7～10/29の毎週火曜・金曜
16時～18時
場所 スポーツ広場(花畔337・3)
講師 日本スポーツ協会公認ソフトボール指導員
持ち物 運動できる服装・靴、帽子
定員 20人(申込順)
費用 保険料800円
申込・問合せ 石狩ソフトボール協会
白濱さん☎73・7816 ☎090・8371・3840

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 11(火)13時30分～15時30分
申込期限 7(金)
場所・申込・問合せ 江別保健所
(江別市錦町4・1)☎011・383・2111

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。※マスク着用のこと
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(見学可)
問合せ ふまねっとはまなす
斉藤さん☎73・5270

初心者スポーツ教室 テニス

対象 高校生以上の市内在住・在勤者
日時 17～10/25の毎週月曜
19時30分～21時30分 ※祝日・休日除く
場所 サン・ビレッジいしかり
(新港中央1・701)
講師 日本テニス協会上級指導員
持ち物 ラケット、シューズ
定員 初級24人、中級12人
(ともに申込順)
費用 3カ月5,000円
(5・8月に徴収、別途入館料)
申込・問合せ 石狩テニス協会
池田さん☎090・2870・4137
yukioike0927@gmail.com



ウオー9の日イベント モエレのお花見ウオーク

札幌市東区の「モエレ沼公園」内を約5kmウオーキングします。
日時 19(水)10時～13時
集合場所 りんくる(花川北6・1)
持ち物 飲み物、ポイントカード
※ポイントカードがない方は受付時に交付
定員 30人(申込順)
申込期限 12(水)
申込・問合せ スポーツ健康課☎72・6123



エンジョイスports教室

エアロビクスと自宅でできるフットマッサージ、ボールなどのフィットネス用具を使った筋トレやストレッチなどで身体を締めたり、緩めたりして楽しく運動します。
※マスク着用のこと
対象 市内在住・在勤者
日時 6/3～7/29の毎週木曜
19時～20時30分 ※7/22除く
場所 B&G海洋センター(花畔337・4)
講師 フィットネスインストラクター 山田泰子氏
持ち物 運動できる服装、上靴、飲み物
定員 20人(申込順)
費用 1回500円
申込期限 24(月)
申込・問合せ (公財)石狩市体育協会
☎64・1220

市民パークゴルフ教室(初心者)

内容 実技・マナーなど
日時 6/7(月)13時～16時
場所 緑苑台パークゴルフ場
(緑苑台中央3・602)
講師 石狩パークゴルフ協会
持ち物 クラブ・ボール
(1組100円で貸し出し可)
定員 30人 費用 300円
申込方法 緑苑台PG場・シーサイドみなくるPG場(厚田区望来27・1)にある申込・受付簿に記入
申込期限 31(月)
申込・問合せ 石狩パークゴルフ協会
事務局長 沢口さん☎74・0804



初心者スポーツ教室 バレーボール

対象 高校生以上
日時 6/7～8/2の毎週月曜16時30分～18時
場所 B&G海洋センター(花畔337・4)
講師 日本スポーツ協会公認バレーボール指導員
持ち物 運動できる服装・上靴
定員 20人 ※最少開催人数6人
費用 保険料900円、入館料1回100円
申込方法 参加申込書を12(水)までに提出
申込・問合せ (公財)石狩市体育協会
糟谷さん☎64・1220

浜益温泉入浴送迎



対象 70歳以上(厚田・浜益区の方を除く)
日時 6/17(木)9時～17時
持ち物 入浴セット 定員 20人(申込多数時抽選)
費用 入浴料250円
そのほか 詳細は後日郵送でお知らせ
申込期間 6(木)～13(木)
申込・問合せ 高齢者支援課☎72・7014

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課☎78・1033

断酒会

10(月)18時30分～20時30分
厚田保健センター

乳幼児健診・3歳児健診

13(木)13時30分～14時30分
厚田総合センター

転倒予防教室

17(月)9時15分～10時15分
厚田総合センター

31(月)9時15分～10時15分
望来コミセン「みなくる」
10時45分～11時45分
虹が原会館

いきいきりハビリ 厚みの会

18(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 虹の会

19(水)10時30分～11時30分
虹が原会館

いきいきりハビリ 望の会

26(水)10時15分～11時45分
望来コミセン「みなくる」

脳健康教室

27(木)13時30分～15時30分
厚田総合センター

浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課☎79・2112

リハビリ教室

11(火)・25(火)10時～12時
浜益支所

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 保健推進課☎72・3124

世界禁煙デー

5/31はWHO(世界保健機関)が制定した「世界禁煙デー」で、厚生労働省では5/31～6/6を禁煙週間と定めています。この機会に、禁煙チャレンジをしませんか?

【意志に頼らず、医師に頼って薬で禁煙する方法もあります】

全国禁煙外来・
禁煙クリニック一覧▶
(日本禁煙学会)

問合せ 保健推進課☎72・3124



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

電話で医療機関に確認の上、受診してください。

石狩幸愷会病院 花川北7・2 ☎71・2855

はまなす医院 花畔4・1 ☎64・6622



1

内科

幸愷会

2 **内科** 昼間 幸愷会
夜間 幸愷会
外科 はまなす

3 昼間 幸愷会
内科 夜間 幸愷会
外科 はまなす

4 昼間 幸愷会
内科 夜間 幸愷会
外科 はまなす

5 昼間 幸愷会
内科 夜間 幸愷会
外科 はまなす

6 **内科** 幸愷会

7 **内科** 幸愷会

8 **内科** 幸愷会

夜間協力病院(23時～翌朝7時)

9 **内科** 昼間 幸愷会
夜間 幸愷会
外科 幸愷会

10 **内科** 幸愷会

11 **内科** 幸愷会

12 **内科** 幸愷会

13 **内科** 幸愷会

14 **内科** 幸愷会

15 **内科** 幸愷会

夜間協力病院(23時～翌朝7時)

16 **内科** 昼間 はまなす
夜間 幸愷会
外科 はまなす

17 **内科** 幸愷会

18 **内科** 幸愷会

19 **内科** 幸愷会

20 **内科** 幸愷会

21 **内科** 幸愷会

22 **内科** 幸愷会

夜間協力病院(23時～翌朝7時)

23 **内科** 昼間 幸愷会
夜間 幸愷会
外科 幸愷会

24 **内科** 幸愷会

25 **内科** 幸愷会

26 **内科** 幸愷会

27 **内科** 幸愷会

28 **内科** 幸愷会

29 **内科** 幸愷会

夜間協力病院(23時～翌朝7時)

30 **内科** 昼間 はまなす
夜間 幸愷会
外科 はまなす

31 **内科** 幸愷会

夜間協力病院(23時～翌朝7時)

夜間協力病院

手稲溪仁会病院 札幌市手稲区前田1・12 ☎011・681・8111

※診療費とは別に時間外選定療養費5,500円(税込)がかかります

札幌東徳洲会病院 札幌市東区北33東14 ☎011・722・1110

発熱があり、医療機関を受診されるときは事前に電話相談を！

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったときは

お子さんが急病、受診に迷ったときは

休日・夜間当番医など医療機関情報を提供

- ①かかりつけ医がいる方は、かかりつけ医にお電話を
- ②かかりつけ医がない方は、下記にお電話を

北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター

☎0120-501-507

※24時間対応

救急安心センターさっぽろ
#7119 または
☎011-272-7119

看護師が救急医療相談に対応します。



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

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

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

検索

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

救命講習に行こう！

①救命入門コース

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の使用法、止血法など)

③普通救命講習II

②に加え効果測定1時間



対 小学5年生以上の市民または市内勤務者

※①は16歳以上

日 ①21(金)18時～19時30分

②24(月)9時～12時 ③24(月)9時～13時

所 石狩商工会館(花川北6・1)

持 動きやすい服装、筆記用具

定 各10人

申 19(水)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