

# ヘルシーライフ



## 石狩いきいき ウォーキング in 本町



弁天会館から石狩灯台を回り、はまなすの丘公園を歩いて戻る約6kmのウォーキング。浜辺を歩いてステキな石狩を再発見しませんか？ウォーキング後には石狩の特産品が当たる抽選会と温泉入浴も！※マスク着用のこと



対象 市民

日時 19(土)9時15分～13時30分

集合場所 8時45分に市役所(花川北6・1)

※バス送迎、現地集合も可

持ち物 飲み物、ポイントカード、入浴する方は入浴セット

※ポイントカードがない方は受付時に交付

定員 20人(申込順)

費用 入浴料大人650円、小学生以下350円、65歳以上600円

申込期限 11(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

## 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



## 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 8(火)13時30分～15時30分

申込期限 4(金)

場所・申込・問合せ 江別保健所  
(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

## 心の健康相談

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は事前に要確認

日時 8(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 4(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課  
☎011・383・2111

## ウォー9の日イベント すこやかウォーク



紅南公園から発寒川遊歩道を通り紅葉山南公園の往復約6.5kmのウォーキング。※マスク着用のこと

日時 29(火)10時～12時

集合場所 紅南公園(花川北1・6)

持ち物 飲み物、ポイントカード

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

## 濃屋山道トレッキング ※荒天中止

濃屋会館より約10kmをトレッキング。  
※マスク着用のこと。一部険しい箇所あり



日時 7/3(土)9時～15時

対象 市民

集合場所 8時に市役所(花川北6・1)

※バス送迎

持ち物 トレッキング装備一式、行動食、昼食、健康保険証、飲み物

定員 20人(申込順)

申込方法 申込書(申込先・市HPから入手可)を11(金)までに郵送・電話・ファクス・メールのいずれかで提出 ※電話も可

申込・問合せ スポーツ健康課  
(〒061-3216 花川北6・1・41・1)

☎72・6123 ☎76・6562

✉sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp

## 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

14(月)18時30分～20時30分  
厚田保健センター

## 乳幼児歯科検診

22(火)9時～10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

## 乳幼児歯科検診 中止

2(水)9時30分～11時30分  
浜益コミセン「きらり」

## はつらつ運動教室 中止

3(木)10時～12時  
浜益コミセン「きらり」

## 乳幼児健診 中止

6(日)9時30分～11時30分  
浜益コミセン「きらり」

## リハビリ教室

8(火)・22(火)10時～12時  
浜益支所

## 悠々サロン

15(火)13時30分～15時30分  
浜益支所

## 浜益温泉入浴送迎

対象 70歳以上

(厚田・浜益区の方除く)

日時 7/15(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 1(火)～8(火)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014





# 救急当番病院

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

**外科** 日曜 9時~17時

日	月	火	水	木	金	土
		1 <b>内科</b> 幸愷会	2 <b>内科</b> 幸愷会	3 <b>内科</b> 幸愷会	4 <b>内科</b> 幸愷会	5 <b>内科</b> 幸愷会
		夜間協力病院(23時~翌朝7時)				
6 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> はまなす	7 <b>内科</b> 幸愷会	8 <b>内科</b> 幸愷会	9 <b>内科</b> 幸愷会	10 <b>内科</b> 幸愷会	11 <b>内科</b> 幸愷会	12 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
13 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> 幸愷会	14 <b>内科</b> 幸愷会	15 <b>内科</b> 幸愷会	16 <b>内科</b> 幸愷会	17 <b>内科</b> 幸愷会	18 <b>内科</b> 幸愷会	19 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
20 <b>内科</b> 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 <b>外科</b> はまなす	21 <b>内科</b> 幸愷会	22 <b>内科</b> 幸愷会	23 <b>内科</b> 幸愷会	24 <b>内科</b> 幸愷会	25 <b>内科</b> 幸愷会	26 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
27 <b>内科</b> 昼間 みき内科 夜間 幸愷会 <b>外科</b> 幸愷会	28 <b>内科</b> 幸愷会	29 <b>内科</b> 幸愷会	30 <b>内科</b> 幸愷会	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 みき内科クリニック 花川南7・3 ☎75・2525		
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**

**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!

### ①② 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** ①25(金)18時~21時  
②28(月)9時~12時 ③28(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** 23(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