

ヘルシーライフ



ハマナスHealthyタイム

ハマナス再生園の除草などを行います。
日時 8(木)10時~12時
持ち物 軍手、長靴、飲み物
定員 10人(申込順)
申込期限 7(水)
場所・申込・問合せ 石狩浜海浜植物保護センター(弁天町48・1) ※火曜休館
 ☎60・6107

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 8(木)・22(木・祝)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

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 13(火)13時30分~15時30分
申込期限 9(金)
場所・申込・問合せ 江別保健所(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

ウオー⁹の日イベント 樽川はつらつウオーク

りんくるからふれあいの杜公園の往復約6kmのウオーキング。
 帰りはJAいしかり地物市場「とれのさと」でお買い物も! ※マスク着用のこと
日時 19(月)10時~12時
集合場所 市役所(花川北6・1)
持ち物 飲み物、ポイントカード、エコバッグ
問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



第14回 石狩オープンパークゴルフ大会 兼 緑苑台チャンピオン大会

運と実力で成績が決まる! ハンディキャップ制のパークゴルフ大会です。



対象 高校生以上
日時 8/9(月・振)受付8時15分~
場所 緑苑台パークゴルフ場(緑苑台中央3・602)
定員 45人(申込順)
費用 シーズン券あり500円、シーズン券なし800円
申込方法 30(金)までに電話か緑苑台パークゴルフ場にある申込用紙に記入
申込・問合せ (公財)石狩市体育協会 ☎64・1220

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

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 8/26(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
その他 詳細は後日郵送でお知らせ
申込期間 1(木)~9(金)
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

乳がん・子宮がん検診

5(月)6時55分 厚田発
 対がん協会札幌がん検診センター

断酒会

12(月)18時30分~20時30分
 厚田保健センター

特定健診・がん検診

27(火)7時30分~9時
 聚富会館
 28(水)7時30分~9時
 望来コミセン「みなくる」
 29(木)7時30分~9時
 厚田保健センター

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

1(木)・27(火)10時~12時
 浜益支所

はつらつ運動教室

8(木)10時~12時
 浜益コミセン「きらり」

悠々サロン

13(火)13時30分~15時30分
 浜益支所



石狩市の新型コロナワクチン接種状況



費用は無料!

詐欺に注意!

6/18現在

クーポン券発送 20,348通

接種の予約受付 12,963人

1回目接種8,743人 2回目接種3,255人

6/16	65歳~69歳の方へクーポン券を発送し、予約受付を開始
6/3	70歳~74歳の方へクーポン券を発送し、予約受付を開始
5/24	75歳~79歳の方へクーポン券を発送し、予約受付を開始
5/17	りんくると花川南コミセンでのワクチン集団接種を開始
5/11	医療機関でのワクチン接種を開始
4/26	80歳以上の方へクーポン券を発送し、予約受付を開始

今後のクーポン券発送予定

- ワクチンの入荷量と予約状況を見て順次発送します
- 64歳以下で、基礎疾患を有する方は本紙折り込みチラシをご覧ください

クーポン券が届いたらまずは予約を!

石狩市新型コロナワクチンコールセンター
 ☎0570・20・0694
 9時~17時 ※土・日・祝日も対応
 ☎76・6935



▲予約サイト



救急当番病院

内科 昼間:日曜・祝日 9時~17時
夜間:月曜~金曜 18時~23時 土曜・日曜・祝日 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 幸愷会	3 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
4 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 はまなす	5 内科 幸愷会	6 内科 幸愷会	7 内科 幸愷会	8 内科 幸愷会	9 内科 幸愷会	10 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
11 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 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	16 内科 幸愷会	17 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
18 内科 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 外科 はまなす	19 内科 幸愷会	20 内科 幸愷会	21 内科 幸愷会	22 昼間 はまなす 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす	23 昼間 はまなす 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす	24 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
25 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 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	30 内科 幸愷会	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時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救命ステップアップ講習

応急手当に関する知識と技術のレベルアップを図る講習

②**普通救命講習Ⅲ** 乳幼児に対する応急手当(心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去など)

③**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)

対 市民または市内勤務者で、①応急手当WEB講習の受講証明書(修了から1カ月以内)または救命入門コース受講証(修了から12カ月以内)を所持する16歳以上

②小学5年生以上 ③16歳以上

日 ①16(金)18時~20時 ②19(月)9時~12時

③30(金)18時~21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 14(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