

ヘルシーライフ



ウォーキングの日イベント 爽秋ウォーク

市役所から青葉公園までの
往復約6kmのウォーキング!
※マスク着用

日時 9(木)10時~12時

集合場所 市役所(花川北6・1)

持ち物 飲み物、帽子、ポイントカード

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



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 14(火)13時30分~15時30分

申込期限 10(金)

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

石狩いきいきウォーキング in 浜益

すこやかロード「浜益温泉コース」約6kmを
ウォーキング。浜益温泉で入浴後、特産品の
買い物も楽しめます。

※マスク着用。温泉の食堂は休業中

対象 市民 ※小学生以下は保護者同伴

日時 19(日)8時30分~15時

集合場所 市役所駐車場(花川北6・1)

※バス送迎

持ち物 昼食、飲み物、帽子、入浴セット、ポイントカード

定員 20人(申込順)

費用 入浴料450円

(小学生以下と70歳以上の方は220円)

申込期限 10(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



スポーツ塾 ~からだケア教室~

内容 骨盤周辺の筋力アップと柔軟性の向上

対象 原則50歳以上の方

日時 29~11/17の毎週水曜 ※11/3除く

①15時~15時45分 ②16時~16時45分

※全7回

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

講師 レバンガ北海道アカデミー

トレーナー 田中文恵氏

持ち物 上靴(運動靴)、飲み物

定員 各20人(申込順)

費用 700円を初回に徴収 申込期限 16(木)

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

☎64・1220 ☎64・1222

✉i-sports@crocus.ocn.ne.jp

元気スポーツフィールド in 石狩



内容 濃昼山道(厚田区)トレッキング

対象 市内在住・在勤の高校生以上

日時 10/10(日)7時~ ※雨天中止

集合場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

※バス送迎

定員 50人 費用 1,000円

申込方法 30(木)までに申込先にある申込

書兼誓約書を提出

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

(花畔337・4) ☎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

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

13(月)18時30分~20時30分

厚田保健センター

乳幼児歯科検診

14(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

総合がん検診

3(金)6時30分~15時

対がん協会札幌健診センター

乳幼児健診

5(日)9時30分~11時30分

浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

7(火)・28(火)10時~12時

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 10/14(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(水)~8(水)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014



石狩市の

新型コロナワクチン接種状況

(ワクチン接種予約)

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

	対象者	クーポン券発送		1回目接種	2回目接種
		発送日	計37,207通	計24,976人	計20,533人
8/18 現在	45~49歳	8/13	3,799通	7,250人	3,178人
	50~54歳	7/30	3,255通		
	55~59歳	7/24	2,600通		
	60~64歳	7/9	2,697通		
	優先接種の方	7/7~	877通		
	基礎疾患のある方	6/29~	3,540通	3,670人	3,522人
	65~69歳	6/16	4,306通	5,287人	5,192人
	70~74歳	6/3	5,958通	3,505人	3,459人
	75~79歳	5/24	3,923通	5,264人	5,182人
80歳以上	4/26	6,252通			



▲花川南コミセン集団接種会場



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	4 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
5 内科 昼間 幸愷会 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	9 内科 幸愷会	10 内科 幸愷会	11 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
12 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 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	18 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
19 内科 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 外科 はまなす	20 昼間 はまなす 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす	21 内科 幸愷会	22 内科 幸愷会	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	25 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
26 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 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		
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!

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 ①16歳以上

②③小学5年生以上の市民または市内勤務者

日 ①24(金)18時~21時

②27(月)9時~12時 ③27(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 22(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