

ヘルシーライフ



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 9(火) 13時30分～15時30分

申込期限 5(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

日時 11(木)・25(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

石狩市民カローリング交流大会

子どもから高齢者、障がいのある方も気軽に楽しめる「カローリング」を一緒にやりませんか？

カローリングは、氷上のチェスと言われるカローリングを室内で行えるように改良したニュースポーツです。※マスク着用

対象 市民(小学生以上)

日時 14(日) 10時～12時30分

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

持ち物 上靴

定員 16チーム(1チーム3人以上5人以下)

申込多数時抽選)

費用 1チーム3,000円

申込期限 8(月) ※申込書は市HPから入手可

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

ウォーキングの日イベント ノルディックウォーキング

正しいノルディックウォーキングの姿勢・歩き方を学び、約4

kmのウォーキングをします。※マスク着用

日時 19(金) 10時～12時 ※荒天中止

集合場所 市役所(花川北6・1)

講師 北海道ノルディックウォーキング協会

公認インストラクター 澁谷洋子氏

持ち物 飲み物、ポイントカード、お持ちの方はボール ※ボールの無料貸し出しあり

定員 10人(申込多数時抽選)

申込期限 10(水)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



やさしい筋力トレーニング教室

内容 筋力トレーニング、ストレッチ、体力測定など

対象 原則60歳以上の市民

日程 12/1～R4/1/26の毎週月・水・金曜

※12/27・29・31、R4/1/3・10除く全20回

時間 ①12時30分～13時30分

②14時～15時

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

持ち物 運動できる上靴・服装、飲み物

定員 各45人

費用 1,000円

そのほか 健康状態により参加できない場合あり

申込方法 電話で申し込み後、22(月)までに

参加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

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

8(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

11(木) 13時10分～14時15分

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

住民検診

2(火) 6時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

9(火)・26(金) 10時～12時

浜益支所

はつらつ運動教室

25(木) 10時～12時

浜益コミセン「きらり」

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



新型コロナワクチン接種のお知らせ



問合せ 新型コロナウイルス感染症対策課
☎72・3640

集団接種

年内に2回のワクチン接種完了をご希望の方は、1回目を11/26(金)までに接種する必要があります。

日程 11/12(金)・20(土)・26(金)

12/3(金)・11(土)・17(金)

場所 りんくる(花川北6・1)

※花川南コミセン・厚田保健センターでは実施しません

市内医療機関での接種

年内は、10月までに市内医療機関で1回目接種をされた方を対象に、2回目接種のみを行います。

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

石狩市の新型コロナワクチン接種状況

10/18現在	接種対象人口	1回目		2回目	
		接種者数	接種率	接種者数	接種率
12歳～19歳	4,235人	2,525人	59.6%	1,069人	25.2%
20歳～29歳	4,239人	1,747人	41.2%	1,028人	24.3%
30歳～39歳	5,293人	3,063人	57.9%	2,353人	44.5%
40歳～49歳	8,390人	5,556人	66.2%	4,968人	59.2%
50歳～59歳	7,346人	5,264人	71.7%	5,113人	69.6%
60歳～64歳	3,388人	2,687人	79.3%	2,642人	78.0%
65歳以上	20,463人	18,056人	88.2%	17,922人	87.6%
市外で接種した方	—	1,533人	—	919人	—
合計	53,354人	40,431人	75.8%	36,014人	67.5%



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
	1 内科 幸愺会	2 内科 幸愺会	3 昼間はまなす 内科 夜間 幸愺会 外科 はまなす	4 内科 幸愺会	5 内科 幸愺会	6 内科 幸愺会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
7 内科 昼間 幸愺会 夜間 幸愺会 外科 はまなす	8 内科 幸愺会	9 内科 幸愺会	10 内科 幸愺会	11 内科 幸愺会	12 内科 幸愺会	13 内科 幸愺会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
14 内科 昼間 幸愺会 夜間 幸愺会 外科 幸愺会	15 内科 幸愺会	16 内科 幸愺会	17 内科 幸愺会	18 内科 幸愺会	19 内科 幸愺会	20 内科 幸愺会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
21 内科 昼間 はまなす 夜間 幸愺会 外科 はまなす	22 内科 幸愺会	23 昼間はまなす 内科 夜間 幸愺会 外科 はまなす	24 内科 幸愺会	25 内科 幸愺会	26 内科 幸愺会	27 内科 幸愺会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
28 内科 昼間 幸愺会 夜間 幸愺会 外科 幸愺会	29 内科 幸愺会	30 内科 幸愺会	電話で医療機関に確認の上、受診してください。 石狩幸愺会病院 花川北7・2 ☎71・2855 はまなす医院 花畔4・1 ☎64・6622			
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!

- 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

病院へ行く? 救急車を呼ぶ?
迷ったときは

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

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

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

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)

対 ①②16歳以上

③小学5年生以上の市民または市内勤務者

日 ①19(金)18時~19時30分 ②26(金)18時~21時

③29(月)9時~12時

所 ①花川北コミセン(花川北3・2)

②③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 17(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