

ヘルシーライフ



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 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

ウオー²の日イベント スノーシュー 防風林探検ウオーク



スノーシューで防風林を約2km ウオーキングします。
 ※冬の植物についての解説あり。マスク着用
日時 19(水)10時～12時
集合場所 花川南コミセン(花川南6・5)
持ち物 飲み物、防寒着、スノーシュー(無料貸し出しあり)、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
講師 石狩浜夢の木プロジェクト 安田秀子氏
定員 10人(申込多数時抽選)
申込期限 12(水)
申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

春の体力アップトレーニング教室

内容 筋力トレーニング・スポーツレクリエーションなど
対象 原則60歳以上の市民
 ※健康状態により参加できない場合あり
日時 31～3/28の毎週月・金曜(全15回、祝日除く)
 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)、サン・ビレッジいしかり(新港中央1・701)
持ち物 運動靴、運動できる服装
定員 各45人
費用 700円
申込方法 電話し、21(金)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

第43回 石狩浜歩くスキー&かんじきウオーキングの集い

内容 歩くスキーの部 3km・6km
 かんじきウオーキングの部 3km
対象 小学生以上
日時 2/6(日)受付9時～9時30分、開会式9時45分、スタート10時
集合場所 天然温泉番屋の湯(弁天町51・2)
コース 石狩浜周辺
定員 100人(申込順)
費用 500円(中学生以下無料)
 そのほか スキー・かんじきの貸し出しあり。番屋の湯入浴券プレゼント(当日のみ有効)
申込方法 17(月)までに所定の申込書を提出
申込・問合せ (公財)石狩市体育協会(〒061-3218 花畔337・4) ☎64・1220 ☎64・1222



各種検診無料クーポン券の使い忘れにご注意!

心疾患や脳血管疾患よりも「がん」で亡くなる方が増えています。「がん」に特有の症状はないため、検診がとても大切です。
 昨年5月に対象の方へ送付した各種(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・肝炎ウイルス・風しん)無料クーポン券の有効期限は3/31(木)です。
 3月は混雑が予想されます。紛失した方は再発行しますので、ご連絡ください。
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

10(月・祝)18時30分～20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

はつらつ運動教室

6(木)9時30分～11時45分
 浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

11(火)・25(火)10時～12時
 浜益支所

悠々サロン

18(火)9時30分～11時45分
 浜益支所

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

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 3回目接種のお知らせ

※12/21時点の情報です。国の方針により変更の場合あり
問 新型コロナウィルス感染症対策課 ☎72・3640

対象 2回目接種の日から原則8カ月以上経過した18歳以上の方

接種券

2回目接種から8カ月が経過する前に、対象の方へ接種券を発送します

申込方法

接種券が届いたら、下記よりお申し込みください。
 ※接種日程や会場は予約時にご確認ください

申込・問合せ

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
 ※コールセンターは12/29(水)～1/3(月)まで休業



▲予約サイト

石狩市の新型コロナワクチン接種状況

12/16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	4,325人	3,286人	76.0%	3,077人	71.1%
20歳～29歳	4,253人	3,179人	74.7%	3,062人	72.0%
30歳～39歳	5,299人	4,133人	78.0%	3,994人	75.4%
40歳～49歳	8,394人	7,166人	85.4%	7,042人	83.9%
50歳～59歳	7,349人	6,445人	87.7%	6,380人	86.8%
60歳～64歳	3,389人	3,087人	91.1%	3,065人	90.4%
65歳以上	20,464人	19,056人	93.1%	18,928人	92.5%
合計	53,473人	46,352人	86.7%	45,548人	85.2%



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 みき内科クリニック 花川南7・3 ☎75・2525						1 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 はまなす
2 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 はまなす	3 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 はまなす	4 内科 幸愷会	5 内科 幸愷会	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 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 外科 はまなす	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 みき内科 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 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