



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 12(木)・26(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 齊藤さん ☎73・5270

HIV検査・肝炎ウイルス検査(B型・C型) HTLV-1抗体検査・梅毒検査

※完全予約制、費用は要問合せ
日時 5/18～R5/3/15の毎月第1・3水曜 10時～16時(12時～13時除く)
 ※6/15、12/21は夜間検査あり。12月～2月は15時まで

そのほか HIV検査のみ匿名での検査可
場所・申込・問合せ 江別保健所 (江別市錦町4・1) ☎011・383・2111
 HIV相談専用 ☎011・383・3449

献血にご協力を!

コロナ禍で献血協力が減少し、輸血医療が大変厳しい状況です。街頭献血にご協力をお願いします!

日時 20(金)①9時～17時
 ②9時～11時45分

場所 ①市役所(花川北6・1)
 ②りんくる(花川北6・1)

問合せ 石狩市献血推進協議会 (福祉総務課内) ☎72・3152



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 10(火)13時30分～15時30分

申込期限 6(金)

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

ウォーキングの日イベント 海風ウォーク

市役所から花畔本通を通り、花畔ふ頭を回る約8kmのウォーキング!

※マスク着用、荒天中止

日時 19(木)10時～12時

集合場所 市役所正面玄関(花川北6・1)

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



エンジョイスports教室

エアロピクスやフットマッサージ、筋トレ、ストレッチなどで楽しく運動します。※マスク着用

対象 市内に在住・勤務の方

日時 6/2～7/21の毎週木曜 ※全8回 19時～20時30分

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

講師 フィットネスインストラクター 山田泰子氏

持ち物 運動できる服装・上靴、飲み物

定員 20人(申込順) **費用** 1回500円

申込期限 23(月)

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

☎64・1220

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 6/16(木) 9時～17時

持ち物 入浴セット **費用** 入浴料250円

定員 20人(申込多数時抽選)

そのほか 詳細は後日郵送でお知らせ

申込期間 6(金)～13(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

断酒会

9(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

12(木)13時30分～14時30分
 厚田保健センター

いきいきりハビリ 厚みの会

17(火)13時45分～15時15分
 厚田保健センター

いきいきりハビリ 虹の会

18(水)10時30分～11時30分
 虹が原会館

いきいきりハビリ 望の会

25(水)10時15分～11時45分
 望来コミセン「みなくる」

脳健康教室 学習者説明会

26(木)13時30分～15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

リハビリ教室

10(火)・24(火)10時～12時
 浜益支所

はつらつ運動教室

13(金)9時30分～11時30分
 浜益コミセン「きらり」

悠々サロン

17(火)9時30分～11時30分
 浜益支所

初心者スポーツ教室

市民パークゴルフ教室

内容 実技・マナーなど

日時 6/6(月)13時～16時

場所 緑苑台パークゴルフ場 (緑苑台中央3・602)

持ち物 クラブ・ボール (1組100円で貸し出し可)

定員 30人

費用 300円

申込方法 緑苑台PG場・シーサイドみなくるPG場にある申込・受付簿に記入

申込期限 30(月)

講師・申込・問合せ

石狩パークゴルフ協会

事務局長 沢口さん ☎74・0804

ソフトボール

対象 市内の小学生

日時 5/6～10/28の毎週火曜・金曜 16時～18時

場所 スポーツ広場(花畔337・3)

持ち物 運動できる服装・靴、帽子

定員 20人(申込順)

費用 保険料800円

講師・申込・問合せ

石狩ソフトボール協会 白濱さん

☎73・7816

☎090・8371・3840

テニス

対象 市内に在住・勤務の高校生以上の方

日時 5/16～10/31の毎週月曜 19時30分～21時30分

場所 サン・ビレッジいしかり (新港中央1・701)

講師 日本テニス協会上級指導員資格保有者

持ち物 ラケット、シューズ

定員 36人

費用 3カ月5,000円

(5・8月に徴収、別途入館料)

申込・問合せ 石狩テニス協会

池田さん ☎090・2870・4137

✉yukioike0927@gmail.com

バレーボール

内容 上達のコツ、楽しみ方

対象 高校生～40歳

日時 6/6～7/11の毎週月曜 16時30分～18時

場所 B&G海洋センター (花畔337・4)

持ち物 運動できる靴、飲み物、ボール(お持ちの方)

定員 20人 ※最少開催人数6人

費用 1人1,000円

申込期限 16(月)

講師・申込・問合せ

(公財)石狩市体育協会

糟谷さん ☎64・1220

✉i-sports@crocus.ocn.ne.jp

少林寺拳法

対象 幼児～小学生 **日時** 9/29までの毎週木曜16時30分～17時30分

場所 B&G海洋センター(花畔337・4) **講師** 石狩樽川スポーツ少年団指導員ほか **定員** 10人

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会 福田さん ☎64・1220 ✉i-sports@crocus.ocn.ne.jp

救急当番病院

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 所花川北7・2・22 ☎71・2855
 はまなす医院 所花畔4・1・141・1 ☎64・6622
 みき内科クリニック 所花川南7・3・42 ☎75・2525

1(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愷会 外科 9時～17時 はまなす
2(月)	内科 18時～23時 幸愷会
3(火・祝)～5(木・祝)	内科 9時～17時 幸愷会 18時～23時 幸愷会 外科 9時～17時 はまなす
6(金)	内科 18時～23時 幸愷会
7(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
8(日)	内科 9時～17時 幸愷会 19時～翌朝7時 幸愷会 外科 9時～17時 幸愷会
9(月)～13(金)	内科 18時～23時 幸愷会
14(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
15(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愷会 外科 9時～17時 はまなす
16(月)～20(金)	内科 18時～23時 幸愷会
21(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
22(日)	内科 9時～17時 みき内科 19時～翌朝7時 幸愷会 外科 9時～17時 幸愷会
23(月)～27(金)	内科 18時～23時 幸愷会
28(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
29(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愷会 外科 9時～17時 はまなす
30(月)・31(火)	内科 18時～23時 幸愷会

夜間協力病院 月曜～金曜 23時～翌朝7時

手稲溪仁会病院
 所札幌市手稲区前田1・12・1・40 ☎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
 所札幌市東区北33東14・3・1 ☎011・722・1110

病院へ行く? 救急車を呼ぶ?
迷ったときは

看護師が
救急医療相談に
対応します。



救急安心センターさっぽろ
#7119 または
☎011・272・7119

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

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。

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

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

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。

北海道救急医療・
広域災害情報システム

☎0120・20・8699
☎011・221・8699

新型コロナワクチン 3回目接種のお知らせ

問 新型コロナウイルス感染症対策課 ☎72・3640

接種券 2回目接種が完了してから6カ月が経過した方に接種券を順次発送しています

予約方法 接種券が届いた方から予約できます。接種日程や会場は予約時にご確認ください
※医療機関では予約不可。医療機関への予約の問い合わせはご遠慮ください

ワクチン 医療機関ではファイザー社ワクチン、
集団接種会場では武田/モデルナ社ワクチンを使用しています

予約・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



▲予約サイト

石狩市の新型コロナワクチン3回目接種状況(4/18現在)

年齢	人口	接種者数	接種率
65歳以上	19,730人	16,491人	83.6%
60歳～64歳	3,361人	2,326人	69.2%
50歳～59歳	7,302人	3,598人	49.3%
40歳～49歳	8,398人	2,412人	28.7%
30歳～39歳	5,390人	939人	17.4%
12歳～29歳	8,548人	727人	8.5%

※全人口57,979人/接種者数26,493人/接種率45.7%

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。
後遺症についても相談可