

## 献血にご協力を!

日時 5(日)9時30分~16時30分  
 場所 イオンスーパーセンター  
 石狩緑苑台店(緑苑台中央1・2)  
 問合せ 石狩市献血推進協議会  
 (福祉総務課内) ☎72・3152



## 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。

日時 9(木)・23(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  
 問合せ ふまねっとはまなす  
 斉藤さん ☎73・5270

## 濃屋山道トレッキング ※荒天中止

濃屋会館より約10kmをトレッキングします。

対象 登山・トレッキング経験がある方  
 ※一部険しい山道あり  
 日時 25(土)9時~15時  
 集合場所 8時に市役所(花川北6・1)  
 ※バス送迎  
 持ち物 トレッキング用装備一式、行動食、  
 昼食、健康保険証、飲み物  
 定員 20人(申込順)  
 申込方法 申込書(申込先・市HPから入手  
 可)を8(水)までに郵送・ファクス・メールの  
 いずれかで提出 ※電話も可  
 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

### 水無月わくわくウォーク

市役所から茨戸川沿いを通り、  
 花畔大橋までの往復約6kmをウォーキング!  
 日時 29(水)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



## 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 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

## 心の健康相談

精神科医師や保健師が相談に応じます。  
 ※精神科受診歴がある方は事前に要確認

日時 14(火)14時~16時  
 場所 江別保健所石狩支所(花川北7・1)  
 申込期限 10(金)12時  
 申込・問合せ 江別保健所健康推進課  
 ☎011・383・2111

## 石狩いきいきウォーキング in 本町

弁天会館から石狩灯台を回り、はまなすの丘公園を歩いて戻る約6kmのウォーキング。石狩の特産品が当たる抽選会と温泉入浴も!

日時 7/2(土)9時~14時  
 集合場所 弁天会館(本町9・1)  
 ※バス送迎希望者は8時45分に市役所(花川北6・1)集合  
 持ち物 飲み物、ポイントカード、入浴する方は入浴セット  
 定員 バス送迎希望者は20人(申込順)  
 費用 入浴料大人650円、小学生以下350円、65歳以上600円  
 申込期限 17(金)  
 申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



## 歯周病検診

55歳~74歳の多くが「健康について後悔していること」に「歯の定期検診を受ければよかった」と回答しています。

市では、歯周病検診を実施していますので、この機会にご利用ください。

対象 市内に住民登録があり、4/1時点で  
 ①40・50・60歳の方 ②70歳の方  
 費用 ①500円 ②300円  
 ※生活保護受給者世帯、市民税非課税世帯は無料。問合せ先各支所で受診日の3週間前までに手続きを(印鑑が必要)  
 申込方法 直接、委託医療機関へ申し込み  
 ※委託医療機関は要問合せ  
 問合せ 保健推進課 ☎72・3124



## もらい忘れていませんか? 肝炎ウイルス検診の無料クーポン

肝炎ウイルスの感染経路はさまざま、自覚なしに感染していることも。対象の両方に当てはまる方はご連絡ください。※40歳の方には個別に案内文を郵送

対象 ●4/1時点で40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95歳の方  
 ●過去に本市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

委託医療機関 茨戸病院、石狩病院、花川病院、福島医院、鎌田内科クリニック、いしかり脳神経外科クリニック、立石クリニック、青木クリニック、石狩すずらん内科、みぎ内科クリニック、あつた中央クリニック、浜益国民健康保険診療所など  
 問合せ 保健推進課 ☎72・3124



肝炎ウイルス検診は血液検査です。定期受診や健康診断の機会と一緒に受けてみませんか?

## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

## 脳の健康教室

2(木)・9(木)・16(木)・23(木)・30(木)  
 13時30分~15時30分  
 厚田保健センター

## 断酒会

13(月)18時30分~20時30分  
 厚田保健センター

## いきいきリハビリ 厚みの会

14(火)13時45分~15時15分  
 厚田保健センター

## 乳幼児歯科検診

21(火)9時~10時30分  
 厚田保健センター

## いきいきリハビリ 望の会

22(水)10時15分~11時45分  
 望来コミセン「みなくる」

## いきいきリハビリ 虹の会

29(水)10時30分~11時30分  
 虹が原会館

## 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

7(火)・21(火)10時~12時  
 浜益支所

## 乳幼児健診

12(日)9時30分~11時30分  
 浜益コミセン「きらり」

## 悠々サロン

14(火)9時30分~11時30分  
 浜益支所

## 乳幼児歯科検診

22(水)10時~12時  
 浜益支所

## はつらつ運動教室

24(金)9時30分~11時30分  
 浜益コミセン「きらり」

## 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 7/21(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 1(水)~8(水)

申込・問合せ 高齢者支援課

☎72・7014

# 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 所花群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(水)～3(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
4(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
5(日)	<b>内科</b> 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす
6(月)～10(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
11(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
12(日)	<b>内科</b> 9時～17時 幸愷会 19時～翌朝7時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 幸愷会
13(月)～17(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
18(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
19(日)	<b>内科</b> 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす
20(月)～24(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
25(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
26(日)	<b>内科</b> 9時～17時 みき内科 19時～翌朝7時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 幸愷会
27(月)～30(木)	<b>内科</b> 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と武田/モデルナ社ワクチン、  
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(5/18現在)

年齢	人口	接種者数	接種率
65歳以上	19,730人	16,973人	86.0%
60歳～64歳	3,361人	2,574人	76.6%
50歳～59歳	7,302人	4,692人	64.3%
40歳～49歳	8,398人	3,868人	46.1%
30歳～39歳	5,390人	1,670人	31.0%
20歳～29歳	4,098人	1,070人	26.1%
12歳～19歳	4,450人	608人	13.7%

※全人口57,979人/接種者数31,455人/接種率54.3%

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