



ヘルシーライフ



献血にご協力を!

日時 2(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



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)16時
 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 11(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 7(金)12時
 申込・問合せ 江別保健所健康推進課
 ☎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。
 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
 問合せ ふまねっとはまなす
 斉藤さん ☎73・5270

ウォーキングの日イベント ノルディックウォーキング講習会



正しいノルディックウォーキングの姿勢や歩き方を学んだ後、約4kmをウォーキング!
 日時 19(水)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 濫谷洋子氏
 持ち物 飲み物、帽子、ポイントカード、マスク、お持ちの方はポール
 定員 10人(申込順)
 申込期間 3(月)~14(金)
 申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

石狩市民カローリング交流大会

カローリングを室内で行えるように改良したスポーツです。
 対象 小学生以上 持ち物 上靴
 日時 11/13(日)10時~12時45分
 場所 B&G海洋センター(花畔337・4)
 定員 16チーム
 (1チーム3~5人、申込多数時抽選)
 費用 1チーム3,000円
 申込方法 申込書(市HPから入手可)を提出
 申込期限 25(火)
 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

石狩いきいきウォーキング in 厚田

厚田キャンプ場から道の駅石狩「あいろーど厚田」までの約6kmをウォーキングした後は、お買い物! ※坂道あり。荒天中止
 日時 9(日)8時45分~12時30分
 集合場所 市役所(花川北6・1) ※バス送迎
 持ち物 歩きやすい靴・服装、飲み物、帽子、ポイントカード、マスク
 定員 30人(申込順)
 申込期限 5(水)
 申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

初心者のための ヨガ&ピラティス体験講座

内容 ①体を解す・緩める ②体幹を意識して
 対象 市民 持ち物 飲み物
 日時 ①11/1(火) ②11/9(水)
 10時~11時30分
 場所 花川南コミセン(花川南6・5)
 講師 studio AWAKE! 主宰 杉本季依美氏
 定員 各10人(申込順)
 そのほか 1日のみ・両日参加も可
 申込期間 3(月)~25(火)
 申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

初心者スポーツ教室 弓道

対象 中学生以上
 日時 11/1~R5/3/28の毎週火曜
 19時30分~21時30分 ※年末年始・祝日除く
 場所 サン・ビレッジいしかり(新港中央1・701)
 講師 石狩市弓道連盟指導員
 持ち物 運動靴 定員 10人(申込順)
 費用 1シーズン2,000円、別途入館料など
 申込・問合せ 石狩市弓道連盟 片石さん
 ※ryuufamily@gmail.com
 ※メールが難しい方は(公財)石狩市体育協会
 ☎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

高齢者の 予防接種



インフルエンザワクチン

対象 ●65歳以上の市民
 ●60歳以上65歳未満で循環器や呼吸器機能などに障がい(身体障害者手帳1級程度)がある市民
 接種期間 1(土)~R5/1/31(火)
 接種回数 1回(公費負担で接種できる回数)
 持ち物 住所確認のための身分証明書(介護保険証など)
 費用 1,000円
 そのほか 12月・1月は予約が取りやすい傾向にあります

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

6(木)・13(木)・21(金)・27(木)
 13時30分~15時30分
 厚田保健センター

断酒会

10(月・祝)18時30分~20時30分
 厚田総合センター

いきいきリハビリ 望の会

12(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

19(水)10時30分~11時30分
 虹が原会館

転倒予防教室

20(木)
 9時30分~10時30分 望来コミセン「みなくる」
 10時50分~11時50分 虹が原会館
 13時~14時 厚田保健センター

いきいきリハビリ 厚みの会

25(火)13時45分~15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

悠々サロン

4(火)9時30分~11時30分
 浜益支所

いきいき楽習

5(水)・12(水)・19(水)・26(水)
 13時30分~15時30分
 浜益支所

リハビリ教室

11(火)・25(火)10時~12時
 浜益支所

はつらつ運動教室

21(金)10時~12時
 浜益コミセン「きらり」

肺炎球菌ワクチン

対象 ●本年度内に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる市民(誕生日前も可)
 ●60歳以上65歳未満で循環器や呼吸器機能などに障がい(身体障害者手帳1級程度)がある市民
 接種期間 R5/3/31(金)
 助成回数 生涯1回限り 費用 3,500円

共通事項

生活保護受給者は無料、福祉総務課に要申込
 実施医療機関 市HPをご覧ください、問合せ先まで ※入院中など、市内の医療機関で受けることができない方は事前に要問合せ
 問合せ 保健推進課 ☎72・6124
 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033
 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

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。

1(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
2(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
3(月)～7(金)	内科 18時～23時 幸愷会
8(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
9(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
10(月・祝)	内科 9時～17時 はまなす 18時～23時 幸愷会 外科 9時～17時 はまなす
11(火)～14(金)	内科 18時～23時 幸愷会
15(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
16(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
17(月)～21(金)	内科 18時～23時 幸愷会
22(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
23(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
24(月)～28(金)	内科 18時～23時 幸愷会
29(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
30(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
31(月)	内科 18時～23時 幸愷会

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

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

保健所からの大事なお知らせ

問 江別保健所
☎011・383・2111



感染者の9割以上は自宅療養となることから、
感染に備え、自宅で次の物品の用意をお願いします。

感染時の
主な症状

・高熱 ・のどの痛み
・倦怠感(だるさ)など

1. 解熱薬・氷のう

・アセトアミノフェンを主成分とする鎮痛解熱薬、同成分を含む風邪薬(15歳以上はイブプロフェン、ロキソプロフェンを成分とする薬剤でも可。詳細は薬剤師にお尋ねを)
 ・氷のう、冷却ジェルシートなど



2. 食料品

・パックご飯や乾麺、シリアル、レトルトパック、缶詰など日持ちするもの(最低、人数×3日分程度)
 ・子どものおやつ、粉ミルク、レトルトの離乳食など



3. 経口補水液

・スポーツドリンクなど
水分補給のための飲み物
(特に子どもがいる家庭)



4. そのほか

・体温計、トイレトペーパー、紙おむつ、衛生用品など
(無いと困るもの)



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