

## ジュニアスポーツクリニック

**内容** ①誰でも簡単にできるテーピングテクニック  
②股関節を柔らかくするケア・ストレッチ  
③ウォーミングアップの重要性とパフォーマンスアップのためのトレーニング(下半身)

**対象** 小学4年生～高校生と保護者  
**日時** ①3(金・祝) ②11(土) ③18(土)  
10時45分～11時45分

**場所** 市公民館(花川北3・3 学び交流センター)  
**講師** ①横谷政一氏 ②八谷健太郎氏  
③大畑湧椰氏

**持ち物** 運動できる服装・上靴、タオル、飲み物、筆記用具  
**定員** 各20人

**費用** 各1,000円(付き添いの保護者は無料、全て受講の場合は2,500円)

**申込方法** メールの場合は件名を「スポーツクリニック申込」とし、参加日時と氏名・年齢・学年・連絡先・住所・学校名・緊急連絡先を明記のこと(2日以上返信がない場合は電話で要申込)

**申込・問合せ** (一社)アクトスポーツプロジェクト  
☎62・8162  
✉info@act-sp.org

**第8回**  
**ウオー9の日イベント**

紅南公園から屯田4番通を通り、屯田公園までの往復約5kmをウオーキング! ※荒天中止

**日時** 9(木)10時～12時  
**集合場所** 紅南公園(花川北1・6)

**持ち物** 飲み物、タオル、ポイントカード  
**問合せ** スポーツ健康課☎72・6123

**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・祝)10時30分～12時  
**場所** 市公民館(花川北3・3 学び交流センター)

**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  
大瀬さん☎76・1876

**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** 13(月)16時  
**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

## ながら体操講習会

忙しくて時間のない人や激しい運動ができない人におすすめ! 日常生活に取り入れられる簡単なエクササイズです。

**日時** ①15(水) ②12/12(火)  
10時～11時30分  
**場所** ①花川南コミセン(花川南6・5)  
②花川北コミセン(花川北3・2)

**講師** studio AWAKE! 主宰 杉本季依美氏  
**持ち物** 飲み物、バスタオル  
**定員** 各回20人(申込順)

**そのほか** 1日のみ、両日参加も可  
**申込期間** 1(水)～10(金)  
**申込・問合せ** スポーツ健康課☎72・6123

**女性相談サロン【女性限定】**  
生活の悩み・困り事などを、女性相談員や同じ悩みを抱える方とお茶を飲みながら語り合しましょう。 ※お困りの方に生理用品をお渡しします

**対象** 市内に在住・通勤・通学している女性  
**日時** 28(火)13時～16時  
**場所** 市役所4階(花川北6・1)

**相談員** 北海道家庭生活カウンセラークラブ 石狩地区  
**問合せ** 広聴・市民生活課☎72・3227

**やさしい筋力トレーニング教室**  
**内容** 筋力トレーニング、ストレッチなど  
**対象** 原則60歳以上の市民  
**日程** 12/1～R6/1/24の毎週月・水・金曜  
※12/29～1/3・8除く全20回

**時間** 14時～15時  
**場所** B&G海洋センター(花畔337・4)  
**持ち物** 運動できる服装・上靴、飲み物

**定員** 80人 **費用** 1,000円  
**申込方法** 電話で申し込み後、20(月)までに参加申込書兼誓約書を提出(協会HPからも申込可)

**申込・問合せ** (公財)石狩市体育協会  
(花畔337・4)☎64・1220

## 歯周病は「万病のもと」～定期的な検診とお手入れを!～

### 歯周病とは?

細菌が原因で歯肉に炎症が起こり、歯を支える組織が傷んで悪化する病気で、歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまいます。炎症が起きても、痛くないため気づきにくく、結果的に歯を何本も抜くことがあります。

### 予防と治療の大切さ

歯周病は、ほかの病気を引き起こしたり、悪化させたりすると言われています。さらに近年、歯周病とアルツハイマー型認知症の関係が研究され、歯周病の予防と治療によって、アルツハイマー型認知症の発症や進行を遅らせることが期待されています。

### 歯周病検診 ☎保健推進課☎72・3124

対象		料金	
妊娠中の方(受診時点)		無料	
年齢 (4/1時点)	40・50・60歳	500円	市民税非課税世帯・生活保護受給世帯の方は無料 (受診前に保健推進課で手続きが必要)
	70歳	300円	

### 後期高齢者歯科健診 ☎国民健康保健課☎72・3125

対象		料金	
後期高齢者医療被保険者の方		300円	市民税非課税世帯の方は無料

※委託医療機関など受診に関する詳細は各問合せ先へ

### お口の健康教室

お口の正しい手入れ方法などの講話。希望者は教室終了後、歯科衛生士の個別指導が受けられます。 ※要申込

**対** 65歳以上の市民  
**日** 30(木)10時～11時  
**所** りんくる(花川北6・1)  
**定** 10人(申込順)  
**申** 24(金)までに地域包括ケア課  
☎77・7535

## 厚田区 ※費用は要問合せ

☎厚田支所市民福祉課☎78・1033

### 脳の健康教室

2(木)・8(水)・16(木)  
13時30分～15時30分  
厚田保健センター

### 乳幼児健診・3歳児健診

9(木)13時10分～14時10分  
厚田保健センター

### いきいきりハビリ 厚みの会

14(火)13時45分～15時15分  
厚田保健センター

### いきいきりハビリ 望の会

15(水)10時15分～11時45分  
望来コミセン「みなくる」

### いきいきりハビリ 虹の会

22(水)10時30分～11時30分  
虹が原会館

## 浜益区 ※費用は要問合せ

☎浜益支所市民福祉課☎79・2112

### いきいき楽習

1(水)・8(水)・15(水)・22(水)・29(水)  
13時30分～16時  
浜益支所

### リハビリ教室

7(火)・21(火)10時～12時 浜益支所

### 悠々サロン

16(木)10時～12時 浜益支所

### はつらつ運動教室

24(金)10時～12時  
浜益コミセン「きらり」



▲市HP



▲市HP

# 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。



石狩幸愜会病院 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(水)・2(木)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
3(金・祝)	<b>内科</b> 9時～17時	はまなす
	18時～23時	幸愜会
4(土)	<b>外科</b> 9時～17時	はまなす
	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
5(日)	<b>内科</b> 9時～17時	はまなす
	19時～翌朝7時	幸愜会
6(月)～10(金)	<b>外科</b> 9時～17時	はまなす
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
11(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
12(日)	<b>内科</b> 9時～17時	幸愜会
	19時～翌朝7時	幸愜会
13(月)～17(金)	<b>外科</b> 9時～17時	幸愜会
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
18(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
19(日)	<b>内科</b> 9時～17時	はまなす
	19時～翌朝7時	幸愜会
20(月)～22(水)	<b>外科</b> 9時～17時	はまなす
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
23(木・祝)	<b>内科</b> 9時～17時	はまなす
	18時～23時	幸愜会
24(金)	<b>外科</b> 9時～17時	はまなす
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
25(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
26(日)	<b>内科</b> 9時～17時	みき内科
	19時～翌朝7時	幸愜会
27(月)～30(木)	<b>外科</b> 9時～17時	幸愜会
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会

## 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7,700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  
 英語・中国語・韓国語・ロシア語・  
 ベトナム語など21カ国語

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。

救急医療  
 情報案内センター

☎0120・20・8699  
 ☎011・221・8699

## 新型コロナウイルス感染症について

### ワクチン接種

問 新型コロナウイルス感染症対策課 ☎72・3640

令和5年秋開始接種を実施しています。ご希望の方は  
お早めにご予約ください。

対象 初回接種を完了された方

費用 無料

予約 石狩市新型コロナワクチン  
コールセンター

☎0570・20・0694



▲予約サイト

※お手元に使用していない接種券がある場合、新しい接種券  
は届きません。お持ちの接種券をお使いください。紛失し  
た場合は上記コールセンターへご相談を!

※11月からコールセンターの受け付けは平日9時～17時  
に変わります

### 発熱などの症状が出たら

問 保健推進課 ☎72・6124

発熱や風邪症状があって受診する場合は、直接受診せ  
ず、必ず事前に電話で医療機関へ連絡を。受診時は必ず  
マスクを着用しましょう。

#### ●対応に迷ったら

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

詳細は  
北海道コロナチャット  
ボットへ!



ホッポ