



# ヘルシーライフ



## 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となっています。街頭献血にご協力をお願いします。

日時 ①11(月)9時～16時30分

②11(月)9時～11時45分

③24(日)9時30分～16時

場所 ①市役所(花川北6・1)

②りんくる(花川北6・1)

③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 12(火)13時30分～15時30分

申込期限 11(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

## 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 14(木)・21(木)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

## 第9回ウォー9の日イベント ラダーウォーク講習会



はしご状のトレーニング用具を使い、バランス感覚や足腰を鍛えます。脳の活性化も期待できます!

日時 19(火)10時～12時

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

講師 Veitu石狩 代表 寺島聖人氏

持ち物 上靴、飲み物、タオル、ポイントカード

定員 20人(申込順)

申込期間 1(金)～11(月)

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 26(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

## 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 12(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 8(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

## パワーリハビリ事業

内容 トレーニングマシンを使用した筋力強化やバランス訓練、ストレッチ体操など

対象 要介護(支援)認定を受けていない65歳以上の、足腰が弱くなって長く歩けない・転ぶ・転倒が怖くて外出を控えている方など

日時 1/11(木)～3/28(木)の毎週月・木曜10時～11時30分

※2/12(月・祝)を除く全22回

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 8人(申込順)

費用 3,000円

そのほか 健康状態により参加できない場合あり

申込期限 15(金)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

## 冬季健康スポーツ教室

### 歩くスキー

初心者歓迎! レベル別の講習もあり、個人のペースに合わせて運動量を調整できます。

内容 基礎講習・レベル別講習・実技

対象 市内在住または通勤する方

日時 1/11～3/14の毎週木曜13時～15時

※全10回

場所 スポーツ広場 歩くスキーコース

(花畔337・3)ほか

持ち物 防寒具、スキー用具

定員 50人

費用 1,500円

(用具レンタルは別途1回100円)

申込方法 電話・ファクス・メール・窓口・申込フォームで申し込み

申込期限 22(金)

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

(花畔337・4) ☎64・1220 ☎64・1222

✉i-sports@crocus.ocn.ne.jp



▲申込フォーム



## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

## 乳幼児歯科検診

5(火)9時～10時

厚田保健センター

## いきいきりハビリ 厚みの会

12(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

13(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

20(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

## 悠々サロン

1(金)9時30分～11時30分

浜益支所

## リハビリ教室

5(火)・19(火)10時～12時

浜益支所

## 乳幼児歯科検診

13(水)9時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

## はつらつ運動教室

15(金)9時30分～11時45分

浜益コミセン「きらり」

## 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



## 世界エイズデー HIV・肝炎・梅毒夜間検査

完全予約制です。費用など詳細はお問い合わせください。

日時 20(水)10時～20時

申込期限 15(金)

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

☎011・383・3449(相談・検査予約専用)

# 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(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
2(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
3(日)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	はまなす 幸愜会 はまなす
4(月)～8(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
9(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
10(日)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	幸愜会 幸愜会 幸愜会
11(月)～15(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
16(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
17(日)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	はまなす 幸愜会 はまなす
18(月)～22(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
23(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
24(日)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	みき内科 幸愜会 幸愜会
25(月)～29(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
30(土)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	幸愜会 幸愜会 はまなす
31(日)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	幸愜会 幸愜会 幸愜会

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

## 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  
 (平日9時～17時)



▲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!  
※年末年始(12/29(金)～1/3(水))は利用できません

### 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