



ヘルシーライフ



献血にご協力を!

日時 6(土)9時30分~16時
 場所 ビッグハウス花川店(樽川6・1)
 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 9(火)13時30分~15時30分
 申込期限 5(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

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 11(木)・25(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

①普通救命講習I ②普通救命講習II ③救命入門コース

内容 ①成人に対する応急手当の知識と技術(心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など)
 ②①に加え効果測定1時間
 ③成人に対する応急手当の知識と技術(心肺蘇生法、AEDの使用法)
 対象 市民または市内勤務者で①②小学5年生以上 ③16歳以上
 日時 ①13(土)9時~12時
 ②13(土)9時~13時
 ③19(金)18時~19時30分
 場所 ①②花川北コミセン(花川北3・2)
 ③石狩商工会館(花川北6・1)
 持ち物 動きやすい服装、筆記用具
 定員 各10人
 申込方法 11(木)までに電話し、申請書を提出 ※当日受付不可
 申込・問合せ (一財)石狩市防災まちづくり協会
 ☎77・6217

第10回ウォークの日イベント スノーシューウォーク

本町地区内で約2kmのスノーシューウォーク!
 日時 19(金)10時~12時
 集合場所 市役所(花川北6・1) ※バス送迎
 持ち物 防寒着、着替え、飲み物、タオル、ポイントカード ※スノーシューの無料貸し出しあり
 定員 10人(申込順)
 申込期間 4(木)~12(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ひましょう。 ※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 23(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

貯筋運動講習会

「筋肉を貯める」筋力トレーニング。衰えやすい下半身を中心に、自分でも簡単にできます。
 対象 市民、全3回参加できる方
 日時 26(金)・2/2(金)・16(金)
 10時~11時30分
 場所 花川南コミセン(花川南6・5)
 講師 Veitu石狩 代表 寺島聖人氏
 持ち物 上靴、タオル、飲み物
 定員 20人(申込順)
 申込期間 4(木)~16(火)
 申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

春の体力アップトレーニング教室

内容 筋力トレーニング・スポーツレクリエーション
 対象 原則60歳以上 ※健康状態によっては参加できない場合あり
 日時 2/2~3/29の月・金曜14時~15時
 ※祝日除く全15回
 場所 B&G海洋センター(花畔337・4)、サン・ビレッジいしかり(新港中央1・701)
 持ち物 運動靴、運動できる服装
 定員 各80人
 費用 700円
 申込方法 電話し、22(月)までに参加申込書兼誓約書を提出
 申込・問合せ (公財)石狩市体育協会
 ☎64・1220

第45回 石狩浜歩くスキー&かんじきウォーキングの集い

内容 歩くスキーの部 3km・6km
 かんじきウォーキングの部 3km
 対象 小学生以上
 日時 2/4(日)受付9時15分~9時30分、開会式9時45分~、スタート10時~
 コース 石狩浜周辺
 定員 100人
 費用 500円
 そのほか スキー・かんじきの貸し出しあり。番屋の湯入浴券プレゼント(当日のみ有効)
 申込方法 15(月)までに所定の申込書を提出
 申込・問合せ (公財)石狩市体育協会
 (〒061-3218 花畔337・4)
 ☎64・1220 ☎64・1222
 ✉i-sports@crocus.ocn.ne.jp

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

いきいきりハビリ 厚みの会

16(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

17(水)10時30分~11時30分
虹が原会館

転倒予防教室

18(木)
9時10分~10時20分 厚田保健センター
10時50分~12時 虹が原会館

いきいきりハビリ 望の会

24(水)10時15分~11時45分
望来コミセン「みなくる」

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

9(火)・23(火)10時~12時
浜益支所

悠々サロン

11(木)9時30分~11時45分
浜益支所

はつらつ運動教室

19(金)9時30分~11時45分
浜益コミセン「きらり」

後期高齢者の歯科健診

口腔機能低下や誤嚥性肺炎などの予防・早期発見のために受診しましょう。
 対象 後期高齢者医療被保険者
 持ち物 健康保険証、受診券
 費用 300円。市町村民税非課税世帯の方は無料(4~7月までに受診券を交付された方は令和4年度の課税状況で判定)
 受診期限 3/31(日)
 申込方法 3/29(金)17時15分までに電話または申込フォームから申し込み。受診券が届いたら実施歯科医療機関へ要予約
 申込・問合せ 国民健康保険課
 ☎72・3125



▲申込フォーム

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

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(月・祝)～3(水) | 内科 9時～17時 18時～23時 外科 9時～17時 | 幸愷会 幸愷会 はまなす |
| 4(木)・5(金) | 内科 18時～23時 | 幸愷会 |
| 6(土) | 内科 19時～翌朝7時 | 幸愷会 |
| 7(日) | 内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時 | はまなす 幸愷会 はまなす |
| 8(月・祝) | 内科 9時～17時 18時～23時 外科 9時～17時 | はまなす 幸愷会 はまなす |
| 9(火)～12(金) | 内科 18時～23時 | 幸愷会 |
| 13(土) | 内科 19時～翌朝7時 | 幸愷会 |
| 14(日) | 内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時 | 幸愷会 幸愷会 幸愷会 |
| 15(月)～19(金) | 内科 18時～23時 | 幸愷会 |
| 20(土) | 内科 19時～翌朝7時 | 幸愷会 |
| 21(日) | 内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時 | はまなす 幸愷会 はまなす |
| 22(月)～26(金) | 内科 18時～23時 | 幸愷会 |
| 27(土) | 内科 19時～翌朝7時 | 幸愷会 |
| 28(日) | 内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時 | みき内科 幸愷会 幸愷会 |
| 29(月)～31(水) | 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