

## 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 8(木)・22(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



## 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 13(火) 13時30分～15時30分

申込期限 9(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 13(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 9(金) 12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課  
☎011・383・2111

## 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ます

対象 市内に在住・通勤・通学している女性

日時 27(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

## 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



## ①普通救命講習Ⅰ ②普通救命講習Ⅱ ③上級救命講習

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、小児、乳児、新生児に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去、止血法などに関する筆記と実技試験

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 ①21(水) 9時～12時

②21(水) 9時～13時

③28(水) 9時～17時

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

持ち物 動きやすい服装、筆記用具

定員 各10人

申込方法 19(月)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11回 ウォーの日のイベント

花川南コミセンから発寒川遊歩道を通り、新琴似1番通の手前で戻る約5kmのウォーキング! ※荒天中止

日時 29(木) 10時～12時

集合場所 花川南コミセン(花川南6・5)

持ち物 飲み物、タオル、暖かい服装、ポイントカード ※ポイントカードがない方は受け付け時に交付

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

## 転倒予防教室

1(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

## 特定健診・がん検診

13(火) 6時55分～

対がん協会札幌がん検診センター

## いきいきリハビリ 厚みの会

13(火) 13時45分～15時15分

厚田保健センター

## いきいきリハビリ 虹の会

14(水) 10時15分～11時45分

虹が原会館

## いきいきリハビリ 望の会

21(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

## 悠々サロン

9(金) 9時30分～11時45分

浜益支所

## リハビリ教室

13(火)・27(火) 10時～12時

浜益支所

## はつらつ運動教室

22(木) 9時30分～11時45分

浜益コミセン「きらり」



## 3/15～21は こころの健康づくり週間 こころの健康と睡眠講座



3月は、進級や進学、新年度への緊張、別れ、気温の高低差など年齢を問わず身体的・精神的にストレスがかかりやすい時期です。

睡眠と健康は深いつながりがあり、睡眠は健康の第一歩です。こころの健康と睡眠について正しく理解し、自分自身や身近な人の変化に気づき、対処する方法を身に付けておきましょう。

対象 市民、市内に通勤・通学する方

日時 3/7(木) 14時～15時15分

場所 りんくる(花川北6・1)

講師 札幌花園病院

睡眠医療センター副センター長 三浦淳先生

定員 50人 申込期間 1(木)～29(木)

申込方法 電話または申込フォームから

問合せ 保健推進課 ☎72・3124



▲申込フォーム



# 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(木)・2(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愺会
3(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愺会
4(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 幸愺会 はまなす
5(月)～9(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愺会
10(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愺会
11(日・祝)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	幸愺会 幸愺会 幸愺会
12(月・振)	<b>内科</b> 9時～17時 18時～23時 <b>外科</b> 9時～17時	はまなす 幸愺会 はまなす
13(火)～16(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愺会
17(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愺会
18(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 幸愺会 はまなす
19(月)～22(木)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愺会
23(金・祝)	<b>内科</b> 9時～17時 18時～23時 <b>外科</b> 9時～17時	はまなす 幸愺会 はまなす
24(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愺会
25(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 幸愺会 幸愺会
26(月)～29(木)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愺会

石狩幸愺会病院 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。なお、コロナワ  
クチンを無料で接種できるのは令和6年3月までの予定で  
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!

### 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