



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です。街頭献血にご協力をお願いします。

日時 ①8(金)11時30分～13時

②17(日)9時30分～16時

場所 ①佐藤水産 サーマンファクトリー店(新港東1・54)

②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)・28(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

オストメイトの集い in 石狩地区

ストーマ装具の扱い方やトラブル対処法、健康法など悩みがあってもなくても、普段の生活のあれこれをオストメイト同士で気兼ねなくおしゃべりしましょう。

対象 オストメイト(人工肛門または人工ぼうこうの方)とご家族、友人、オストメイトに関心のある方

日時 16(土)13時30分～16時(受付13時～)

場所 りんくる(花川北6・1)

問合せ (公社)日本オストミー協会北海道支部事務局長 中山さん ☎011・764・2824

第12回 ウオー9の日イベント

市役所から花咲茨戸通を通り、花川東のセブンイレブンに行って戻る約4kmのウォーキング! ※荒天中止

日時 19(火)10時～11時30分

集合場所 市役所(花川北6・1)

持ち物 飲み物、タオル、温かい服装、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



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

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・通学する女性

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

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を受けられます(要申込)。

対象 65歳以上の市民

日時 28(木)10時～11時

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 10人(申込順)

申込期限 21(木)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

忘れていませんか? 子どもの予防接種

市では、各種予防接種を実施しており、それぞれ接種期間があります。期間を逃すと自費での接種となるため、母子健康手帳を確認し、忘れずに受けましょう。

問合せ 保健推進課 ☎72・6124

はりきりウォーキングラリー Part9

楽しく目標を持ってウォーキングに取り組みませんか? 今回は道内にある道の駅を巡り、道の駅石狩「あいろーど厚田」をゴールとする「北海道道の駅一周の旅!」(距離1,820km、歩数260万歩)です。記録手帳に毎日の歩数を記録し、期間内に完歩された方に完歩証を発行します。

※歩数計を用意のこと

実施期間 4/1～R7/3/31

対象 市内に在住・通勤する方

申込期間 1(金)～

申込・問合せ スポーツ健康課(りんくる3階) ☎72・6123

厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

緑苑台パークゴルフ場 2024シーズン券販売

費用 大人18,000円、65歳以上13,000円、中学生以下5,000円

申込方法 証明写真(3cm×2.5cm)、本人確認書類、費用(福祉利用割引券も利用可)を持参し、所定の申込用紙を提出

申込期間 4/10(水)10時～

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会(花畔337・4) ☎64・1220

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 虹の会

6(水)10時30分～11時45分

虹が原会館

乳幼児健診・3歳児健診

7(木)13時10分～14時30分

厚田保健センター

乳幼児歯科検診

12(火)9時～10時

厚田保健センター

特定健診・がん検診

13(水)6時55分～

対がん協会 札幌がん検診センター

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」

転倒予防教室

14(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 厚みの会

26(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

がん検診

3(日)6時30分～10時30分

浜益コミセン「きらり」

乳幼児歯科検診

6(水)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

悠々サロン

8(金)9時30分～11時30分

浜益支所

乳幼児健診

10(日)9時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

12(火)・26(火)10時～12時

浜益支所

はつらつ運動教室

13(水)・22(金)9時30分～11時45分

浜益コミセン「きらり」

結核検診

13(水)10時～10時30分

浜益国保診療所

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)	内科 18時～23時	幸愷会
2(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
3(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
4(月)～8(金)	内科 18時～23時	幸愷会
9(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
10(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
11(月)～15(金)	内科 18時～23時	幸愷会
16(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
17(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
18(月)・19(火)	内科 18時～23時	幸愷会
20(水・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
21(木)・22(金)	内科 18時～23時	幸愷会
23(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
24(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
25(月)～29(金)	内科 18時～23時	幸愷会
30(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
31(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

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

新型コロナワクチンの無料接種は3月で終了します

☎ 新型コロナウイルス感染症対策課 ☎72・3640

市内で新型コロナワクチンの無料接種を受けられるのは3/30(土)までです。

R5/9/20以降に新型コロナワクチンを接種していない方で接種を希望する方は、オミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチンを接種することができますので、期間内に余裕を持って受けてください。

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)

※コールセンターは3/29(金)をもって終了します

※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!



▲ 予約サイト

また、これまで一度も接種を受けたことがない方や1回だけ受けて2回目の接種を希望する方は、問合せ先にご相談ください。

本年4/1以降、65歳以上の方および60～64歳で対象となる方*には、今年の秋冬ごろに定期接種(自己負担あり)が行われる予定です。定期接種以外の方が接種を希望する場合は、全額自費の任意接種となります。

※60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方