

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 8(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

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 9(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 5(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

ふまねっと健康教室

綱を踏まない、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 底の平らかな上靴

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1回 ウオー⁹の日イベント

りんくるから石狩手稲線を通り、紅葉山公園に行って戻る約6kmのウォーキング! ※荒天中止

日時 19(金)10時～12時

集合場所 りんくる(花川北6・1)

持ち物 飲み物、タオル、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 健康推進課 ☎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 23(火)13時～15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

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 5/9(木)～7/29(月)の毎週月・木曜

10時～11時30分 ※7/15除く全23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 17(水)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

ステップアップ教室

内容 ソフトボール体験

対象 市内の小学1～3年生

日時 5/15(水)16時～17時

場所 スポーツ広場ソフトボール場A球場(花畔337・3)

講師 石狩ソフトボール協会

持ち物 動きやすい服装、飲み物

定員 30人

費用 1,000円

そのほか 参加同意書を提出

申込期限 30(火)

申込・問合せ

(公財)石狩市スポーツ協会

☎64・1220



▲申込

浜益温泉入浴送迎

対象 70歳以上(厚田・浜益区の方除く)

日時 5/16(木)9時～17時

場所 浜益温泉(実田254・4)

持ち物 入浴セット、飲み物、昼食

定員 40人(申込多数時抽選)

費用 入浴料250円

そのほか 詳細は後日郵送でお知らせ

申込期間 1(月)～8(月)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014



厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

いきいきリハビリ 虹の会

17(水)10時30分～11時45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

いきいきリハビリ 望の会

24(水)10時15分～14時

望来コミセン「みなくる」

いきいきリハビリ 厚みの会

30(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

リハビリ教室

9(火)・23(火)10時～12時

浜益支所

悠々サロン

16(火)9時30分～11時30分

浜益支所

はつらつ運動教室

19(金)13時30分～15時30分

浜益コミセン「きらり」

ご利用ください! 「元気にお出かけまっぷ」

高齢者が外出できる集いの場(サークル、講座、ボランティアなど)を紹介しています。外出は介護予防や健康づくりにもつながりますので、ぜひご利用ください。

配布場所 りんくる2階社会福祉協議会、公共施設など ※社会福祉協議会HPにも掲載(一部不掲載あり)

問合せ (福)石狩市社会福祉協議会

☎72・8184

子育て強化基盤事業 幼児体操教室

走る・とぶ・投げるという動作を基本に行い、跳び箱・マット・鉄棒なども段階的に無理なく楽しみながら行います。

対象 2～6歳の就学前児童

日時 4月から毎週水曜11時15分～12時

場所 ふれあいの子ども館ふれっこ

(樽川4・1)

講師 横谷さん、大畑さん、東さん ※交代制

持ち物 飲み物、タオル、運動靴

定員 5人

費用 1回1,000円

申込・問合せ (一社)アクトスポーツプロジェクト ☎62・8162(平日9時～16時)

☒info@act-sp.org

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)～5(金)	内科 18時～23時	幸愺会
6(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愺会
7(日)	内科 9時～17時	幸愺会
	19時～翌朝7時	幸愺会
7(日)	外科 9時～17時	はまなす
8(月)～12(金)	内科 18時～23時	幸愺会
13(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愺会
14(日)	内科 9時～17時	幸愺会
	19時～翌朝7時	幸愺会
14(日)	外科 9時～17時	幸愺会
15(月)～19(金)	内科 18時～23時	幸愺会
20(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愺会
21(日)	内科 9時～17時	はまなす
	19時～翌朝7時	幸愺会
21(日)	外科 9時～17時	はまなす
22(月)～26(金)	内科 18時～23時	幸愺会
27(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愺会
28(日)	内科 9時～17時	みき内科
	19時～翌朝7時	幸愺会
28(日)	外科 9時～17時	幸愺会
29(月・祝)	内科 9時～17時	はまなす
	18時～23時	幸愺会
29(月・祝)	外科 9時～17時	はまなす
30(火)	内科 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

救命講習

- ①救命入門コース
- ②③普通救命講習I

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)
②③成人に対する応急手当の知識と技術
(①と止血法など)

対象 市民または市内勤務者で
①②16歳以上 ③小学5年生以上

日時 ①12(金)18時～19時30分
②19(金)18時～21時
③24(水)9時～12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

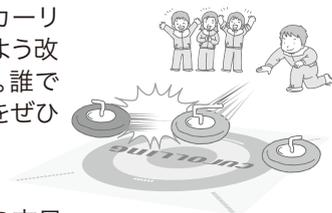
申込方法 9(火)までに電話し、申請書を提出
※当日受付不可

申込・問合せ (一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77・6217



初心者スポーツ教室カローリング

カローリングは、カーリ
ングを室内で行えるよう改
良したスポーツです。誰で
も楽しめるスポーツをぜひ
体験してみませんか。



対象 小学生以上の市民

※小学生は保護者同伴

日程 4/12・26、5/10・24、6/14・28、7/12・
26、8/9・23、9/13・27 ※全て金曜

時間 18時30分～20時30分

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

持ち物 上靴、動きやすい服装

費用 一般200円、高齢者150円、高校生100円、
中学生以下無料(施設利用料)

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123