

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 14(火)13時30分～15時30分
申込期限 13(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

献血にご協力を!

輸血医療が大変難しい状況です。街頭献血にご協力をお願いします。



日時 17(金)9時～16時30分
場所 市役所・りんくる(花川北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います。※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 28(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

第2回 ウォー9の日イベント

バスで前田森林公園へ行き、約4kmのお花見コースをウォーキング!
 ※荒天中止

日時 29(水)9時30分～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
定員 30人(申込順)
申込期間 1(水)～22(水)
申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

5/31は世界禁煙デー

5/31はWHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」で、厚生労働省では5/31～6/6を禁煙週間と定めています。この機会に禁煙しませんか?

【意志に頼らず、医師に頼って薬で禁煙する方法もあります】

全国禁煙外来・
禁煙クリニック一覧▶



問合せ 健康推進課 ☎72・3124

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 6/20(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 7(火)～14(火)
申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014

しっかり予防しましょう

【エキノコックス症血液検査】

対象 小学3年生以上で5年間検査を受けていない方

費用 無料

【高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種】

対象 ・65歳の方

・60歳～64歳で、循環器や呼吸器、免疫機能などに障がいのある方

※65歳を超える方を対象とした経過措置は本年3/31に終了しました

費用 3,500円

※生活保護受給者は無料。接種前に生活支援担当(市役所4階)で生活保護受給証明書を受け取り、医療機関に提出

助成回数 1回(初回接種の場合のみ)

【共通事項】

申込 直接、医療機関へ

実施医療機関 ①エキノコックス ②肺炎球菌

①②茨戸病院
①②鎌田内科クリニック
①②石狩すずらん内科
①②みき内科クリニック
①②あつた中央クリニック
①②浜益国民健康保険診療所
①わがつま小児科
②石狩病院
②石狩幸慥会病院
②花川病院
②はまなす医院
②福島医院
②いしかり脳神経外科クリニック
②立石クリニック
②青木クリニック
②佐々木整形外科医院

問合せ 健康推進課 ☎72・6124

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

初心者スポーツ教室

テニス

対 市内に在住・通勤の高校生以上の方

日 13(月)～10/28(月)の毎週月曜19時30分～21時30分

所 サン・ビレッジいしかり(新港中央1・701)

持 ラケット、シューズ

定 初級24人、中級12人

料 3カ月6,000円

(5月・8月に徴収、別途入館料)

申 石狩テニス協会 池田さん

☎090・2870・4137

✉ yukioike0927@gmail.com

ソフトボール

対 市内の小中学生

日 3(金・祝)～10/29(火)の毎週火・金曜16時～18時

所 スポーツ広場(花畔337・3)

持 運動できる服装・靴、帽子 **定** 20人 **料** 保険料800円

申 石狩ソフトボール協会 白濱さん

☎73・7816 ☎090・8371・3840

パークゴルフ

対 市民 **日** 6/3(月)13時～16時

所 緑苑台パークゴルフ場(緑苑台中央3・602)

持 クラブ・ボール(1組100円で貸し出し可)

定 30人 **料** 300円

申 27(月)までに緑苑台PG場・シーサイドみなくる

PG場にある申込・受付簿に記入または電話

石狩パークゴルフ協会 事務局 長 沢口さん

☎74・0804

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

1(水)10時30分～11時45分
虹が原会館

転倒予防教室

2(木)・16(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

乳幼児健診・3歳児健診

9(木)13時10分～14時30分
厚田保健センター

いきいきりハビリ 望の会

15(水)10時15分～14時
望来コミセン「みなくる」

いきいきりハビリ 厚みの会

28(火)13時45分～15時15分
厚田保健センター

脳の健康教室

30(木)13時30分～15時30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

はつらつ運動教室

10(金)13時30分～15時30分
浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

14(火)・28(火)10時～12時
浜益支所

悠々サロン

21(火)9時30分～11時30分
浜益支所

生きがいがづくり学園運動会

31(金)10時～15時
浜益コミセン「きらり」

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。



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

1 (水)・2 (木)	内科 18時～23時	幸愷会
3 (金・祝)	内科 9時～17時	幸愷会
	18時～23時	幸愷会
4 (土・祝)	外科 9時～17時	はまなす
	内科 9時～17時	幸愷会
5 (日・祝)	19時～翌朝7時	幸愷会
	外科 9時～17時	はまなす
6 (月・振)	内科 9時～17時	幸愷会
	18時～23時	幸愷会
7 (火)～10 (金)	外科 9時～17時	はまなす
	内科 18時～23時	幸愷会
11 (土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
12 (日)	内科 9時～17時	幸愷会
	19時～翌朝7時	幸愷会
13 (月)～17 (金)	外科 9時～17時	幸愷会
	内科 18時～23時	幸愷会
18 (土)	内科 9時～17時	はまなす
	19時～翌朝7時	幸愷会
19 (日)	外科 9時～17時	はまなす
	内科 18時～23時	幸愷会
20 (月)～24 (金)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
	内科 9時～17時	みき内科
25 (土)	19時～翌朝7時	幸愷会
	外科 9時～17時	幸愷会
26 (日)	内科 18時～23時	幸愷会
	内科 9時～17時	幸愷会
27 (月)～31 (金)	19時～翌朝7時	幸愷会
	外科 9時～17時	幸愷会

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
- ②普通救命講習Ⅰ
- ③普通救命講習Ⅱ

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)
 ②成人に対する応急手当の知識と技術(①と止血法など)
 ③②と効果測定1時間

対象 小学5年生以上の市民または市内勤務者

日時 ①18(土)9時～10時30分
 ②20(月)9時～12時
 ③20(月)9時～13時

場所 ①花川北コミセン(花川北3・2)
 ②③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 14(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



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 ①3(金・祝)・17(金)
 10時30分～11時30分
 ②6(月・振)・20(月)10時30分～12時
 ③9(木)・23(木)10時30分～12時
 場所 ①UR集会所(花川北3・3 花川中央団地)
 ②花川南会館(花川南6・1)
 ③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 ①1回100円 ②③月2回500円

問合せ ふまねっとはまなす

①榎下さん ☎080・5725・6354
 ②斉藤さん ☎090・5957・5188
 ③大瀬さん ☎76・1876