

The
男飯

回覧

料理教室

～男のええ加減ごはん～

第1弾

カロリーオフ！満腹ランチを作ろう！

日時	場所
9月26日(金) ※申込締切:9/16(火) 10:30～13:00	花川北コミュニティセンター (花川北3条2丁目198-1) 2階調理室

昼開催



第2弾

簡単時短メニューを作ろう！

日時	場所
10月8日(水) ※申込締切:9/29(月) 18:00～20:00	りんくる (花川北6条1丁目41-1) 2階調理室

夜開催

1食を作って食べます♪初心者でも大歓迎♪

◆参加費：各回 700 円／◆持ち物：エプロン、バンダナ、ふきん、はし

★申し込みはこちらから⇒



定員は各 20 名 先着順です！

<お問合せ> 石狩市健康推進部健康推進課 TEL (0133) 72-3124

共催：石狩市食生活改善推進協議会

回覧

参加
無料

健康測定会 のお知らせ

in南コミ



健康測定

景品あり

裸足に
なります

・スタンプラリー形式で楽しく測定♪

骨健康度測定 ベジチェック 脳年齢ほか

※ペースメーカーの方は測定できないものもあります



歯科相談コーナー

景品あり

石狩デンタルクリニック 八木原 美海 先生



ヤクルト健康セミナー

「睡眠とストレス」

ヤクルト商品の
お土産あり

日時

2025年10月15日(水)

1部 10:00~10:30

2部 10:30~11:00

3部 11:00~11:30

4部 11:30~12:00

会場

石狩市花川南コミュニティセンター

1階ホール

(石狩市花川南6条5丁目27-2)

各回先着10名

申込み

お電話からお申込みください。

申込み期間：2025年9月17日(水)～ 定員になり次第、締め切り

電話の場合：石狩市健康推進部健康推進課

0133-72-3124 (平日8:45~17:15)

参加無料

回覧

メンタルヘルスの おはなし

～自分や身近な人の心の健康のために～

日常生活におけるこころの持ちようや物事のとらえ方の工夫など、こころの健康を保つためのポイントについて、専門家を招いてお伝えします！

日時

令和7年 **10月7日（火）** 15:00～16:30

会場

石狩市総合保健福祉センターりんくる 2階 交流活動室
(石狩市花川北6条1丁目41-1)

定員

会場参加 **50名** ・ オンライン参加 (Teams) **30名**

講師

医療法人 トルチュ 氏家記念こどもクリニック
精神科医 **梅本萌李氏**



申込

【WEBからの場合】

申込期間 令和7年 **9月16日(火)～10月5日(日)**

右記2次元コードより申込フォームに必要事項を入力してください。



【電話からの場合】

申込期間 令和7年 **9月16日(火)～10月3日(金)**

申込先 石狩市 健康推進部 健康推進課

TEL: 0133-72-3124 (平日 8:45～17:15)

【聴覚や発語に障がいのある方】

FAX: 0133-75-2270 (名前、年齢、連絡先をご記載ください)

聞こえない方のために情報保障があります

規則正しく 食事をする

食事の偏りは、
こころにも
大きく影響します。

夜更かしせず 朝起きて 日光を浴びる

朝に光を浴びると
生体リズムがリセットされ、
良質な睡眠がとれます。

適度に 体を動かす

適度な運動は、免疫力や
心肺機能を高めると
言われています。

こころのお手入れ してみませんか？

気持ちを自由に 書き出してみる

素直な気持ちを紙に
書き出すだけでもOK。
大切なのは、よかった！
嬉しかった！などのプラスの
気持ちも書き出すことです。

こころの セルフケア 7か条

ストレスはためこまずに こまめに発散する

汗、声、涙、笑、排泄など
出すもの出してストレスを
追いだそう。

ちいさな 「ご褒美タイム」をつくる

生活様式が変化している中では、
「好きなこと」「楽しいこと」を
忘れがち。
趣味の音楽やスイーツなど、
こころが喜ぶご褒美タイムを
つくりましょう。

安心できる人に 素直な気持ちを 話してみる

ストレスを感じた出来事を
人に話してみると、自然と
思考が整理されて、
気持ちが落ち着いてくるもの。

こころの健康に関する相談先はこちら

・よりそいホットライン ☎ 0120-279-338 (24時間対応)
(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

・SNSで相談したいとき 「まもろうよこころ」で検索



・どこに相談したらいいかわからないとき 「いのちと暮らしの相談ナビ」で検索



・いのちの電話 ☎ 011-231-4343 (24時間対応)
(社会福祉法人 北海道いのちの電話)



おとなのけんしん

回覧

バス送迎健診

のご案内



北海道対がん協会・札幌がん検診センター(札幌市東区)への送迎健診です。
朝集合してバスで対がん協会に行き、昼過ぎに帰ってきます。
近所の集合場所を選んで乗れるので便利です。

以下の健診を1日で受けることができます！

健康診査	(特定・後期高齢者・39)
がん検診	(胃・肺・大腸・子宮頸・乳・前立腺)
肝炎ウイルス検診	(B型・C型)
骨粗しょう症検診	

日程	集合場所	申込み締切
令和7年 10月2日(木)	北コミセン 白樺会館 ビッグハウス花川店	令和7年 9月16日(火)
令和7年 11月10日(月)	北コミセン 花川中央会館 南コミセン	令和7年 10月21日(火)

申込み方法	
電話で申込み	石狩市健康推進部健康推進課 (0133)72-3124
ネットで申込み	石狩市オンライン手続きサイト → 



健診は完全予約制・先着順です。お早めにお申込みください！
集団健診・個別健診については「おとなの健診ガイド」をご覧ください

令和7年度

健診の種類と料金

種 類	検 査 内 容	対象(受診時年齢)	料 金
特定健康診査	・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査(肝機能、脂質、糖、腎機能) ・尿(蛋白、糖)	40～74 歳の 石狩市国民健康保険 被保険者	・課税世帯の方 600 円 ・非課税世帯の方 無料
後期高齢者 健康診査	〈40 歳以上の方のみ〉 ・心電図 ・貧血 ・眼底検査	後期高齢者医療 被保険者	※令和7年7月以前に受診券の 交付を受けた方の自己負担額 は、前年度の市町村民税の課税 状況により判定しています。
サンキュウ 39健康診査 ※集団健診・バス送迎健診のみ	医師の判断に より実施	・18～39 歳 ・18歳以上の 生活保護受給の方	・課税世帯の方 1,000 円 ・生活保護受給世帯・非課税世帯の方 無料(手続きが必要)

種 類	検 査 内 容	対象(受診時年齢)	69歳以下	70歳以上
胃 が ん	胃バリウム検査	40 歳以上	下記以外の委託機関	
			2,100 円	1,000 円
			集団・バス送迎・対がん協会・ 結核予防会・健康管理センター	
			1,500 円	500 円
肺 が ん	胸部レントゲン検査 (呼吸器科専門医2人が確認)	40 歳以上	300 円	200 円
大 腸 が ん	便潜血検査(2日分)	40歳以上	700 円	300 円
子宮頸がん * 2年度に1回	子宮頸部細胞診	20 歳以上の女性	1,500 円	500 円
乳 が ん * 2年度に1回	マンモグラフィ検査2方向	40～49 歳の女性	1,700 円	
	マンモグラフィ検査1方向	50 歳以上の女性	1,500 円	
前立腺がん	血液検査	50～79歳の男性	500 円	
骨粗しょう症	超音波検査又は レントゲン検査	20・25・30・35・40・ 45・50・55・60・65・ 70 歳の女性	500 円	
肝炎ウイルス B 型・C 型	血液検査	過去に B 型及び C 型肝炎 ウイルス検査を受けたこと のない 40 歳以上の方	B 型 130 円 C 型 570 円 両方 700 円	

ニセ警察詐欺に注意

#ニセ警察詐欺

重要！「犯人からの電話を受けない」対策



犯人からの電話は 最初にブロックしましょう



警察庁
National Police Agency

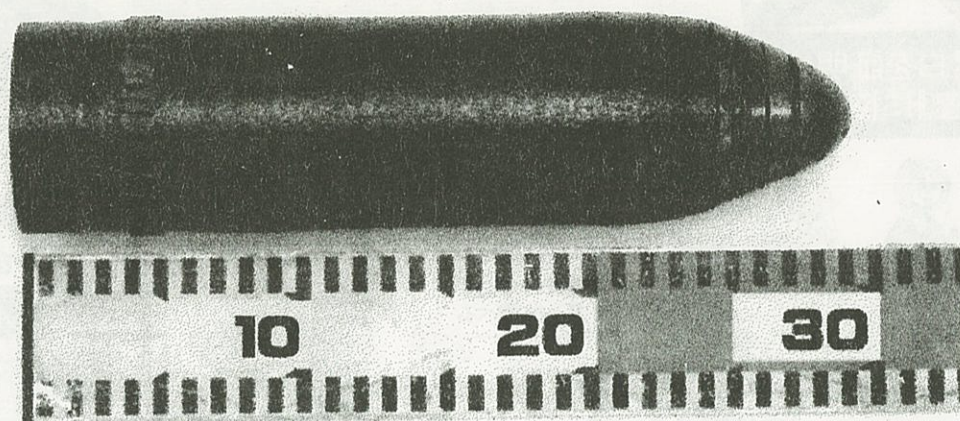


北海道警察

不発弾発見時は、 あわてず、さわらず、動かさず すぐに110番又は最寄りの警察署 へ連絡を！

- 不発弾とは、戦時中の爆弾・砲弾が爆発せずに残った物です。
- いつ爆発するかわからないため、さわったり、動かしたりすると非常に危険です。
- 全国で今でも不発弾が発見されています。
- 最近では、自宅の倉庫を整理中に発見したり、建物の工事中に発見したりした事例があります。

発見された不発弾



単位:cm

専門機関でなければ見た目で危険性を判断できません。

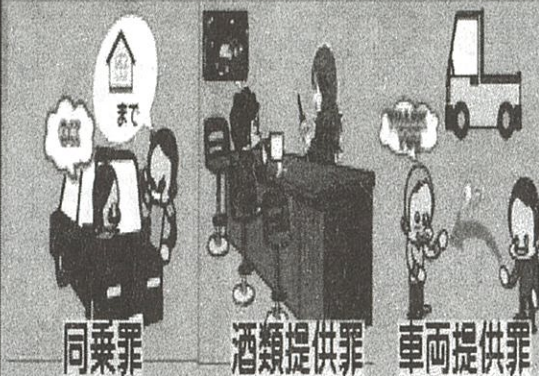
問合せ先:北警察署生活安全課 011-727-0110

花
川
だ
よ
り

飲酒運転は重大な犯罪です！

- ☐ 飲酒は運転に必要な判断能力を低下させる
- ☐ 判断能力の低下は重大な交通事故を招く
- ☐ 重大な交通事故は人の命を奪う

飲酒運転しなくても罰せられます！



飲酒運転の根絶を！
北海道警察

北警察署
011-727-0110
花川南交番
0133-73-0110

暴力団排除活動の推進 ～暴力団 地域団結 断固拒否～

暴力団追放「三^{ワン}ない運動⁺」の推進



暴力団を「利用しない」



暴力団を「恐れない」



暴力団に「金を出さない」



暴力団と「交際しない」

北海道警察 ・ 北海道暴力追放センター

第2回北海道警察官採用試験間もなく申込締め切り！



【受付期間】

令和7年7月1日(火)から8月15日(金)午後5時まで

【募集人数】

A区分

男性 40名程度 女性 20名程度

B区分

男性 140名程度 女性 50名程度

交番からのお願い

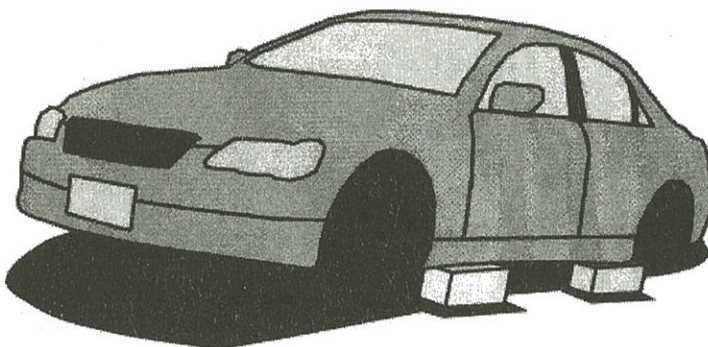
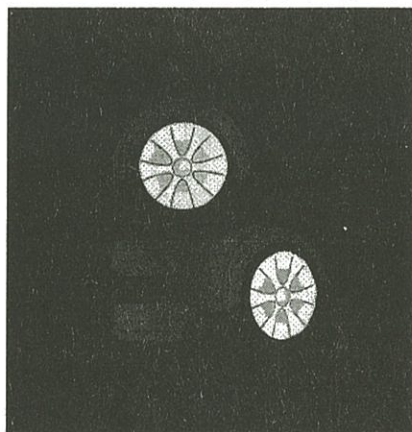
札幌市・石狩市内において、タイヤ盗難が多発しています。

タイヤを保管・管理する際は、

① 鍵の掛かる物置・倉庫を利用する

② 車庫やガソリンスタンドなどの保管サービスを利用する

などし、盗難被害に遭わないよう気を付けましょう。



詐欺電話が来たら # 9 1 1 0



紙面で学ぼう！！ 石狩市の手話出前講座

□ ■ □ ■ □

もしも災害が起こったら。。

聞こえない人たちは、まわりで何が起きているのか分かりづらいため不安になります。

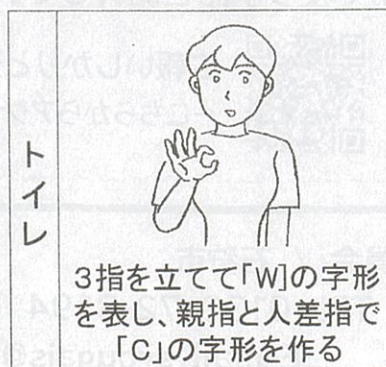
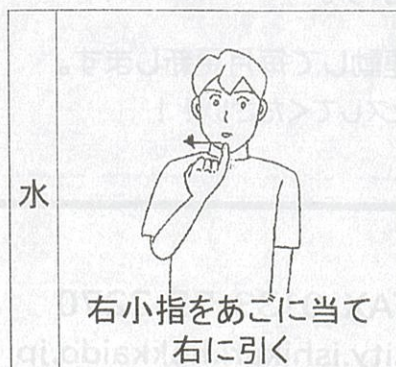
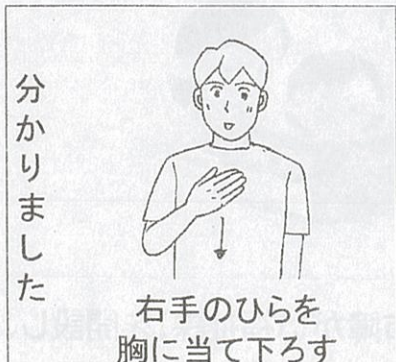
- 2018 年 9 月に発生した北海道胆振東部地震に伴うブラックアウトの時、普段、テレビの字幕やインターネット、手話による会話から情報を得ている聞こえない人たちは、次のようなことで困りました。

- ・ 地震や停電などの被害状況について、情報がなかなか得られなかった
- ・ 停電のためテレビやインターネットなど、視覚からの情報が入らなかった
- ・ 夜暗くなってくるとお互いの手話が見えづらく、会話をするのが難しかった
- ・ 広報車での放送があったが、聞こえないので市からの情報が分からなかった



★ Point 「ほんの少しの手話が安心につながります」

災害時に使う言葉の手話表現を覚えよう！！



手話の他にも、次のことを意識しましょう！！

- ・ 家の近所に聞こえない人がいる場合は、災害が起こった際に安否を確認しましょう
- ・ 「筆談」「身振り」などで、被害状況や避難情報を適切に伝えましょう
- ・ 口の動きから言葉を理解することができる人もいるため、大きな口でゆっくり話しましょう
- ・ 停電の際には、懐中電灯で自分を照らして話しましょう
- ・ 避難をする際は、一緒に行動しましょう



災害に備えて、取り組みを推進しています。

● 支援グッズの配布と保管



聞こえないということは、
外見からは分からないの
で、「耳がきこえません」
の部分を見せて、支援の必
要性を認識してもらいます



手話ができる人は、
「手話ができます」の部
分を見せて、聞こえない人
が支援を求めやすい状況
に配慮してもらいます



災害時支援バンダナは、りんくる障がい福祉課で配付しているほか、
市内の指定避難所に防災備蓄品として保管しています。

● 情報の周知

地区防災ガイドに、手話動画の二次元コードを貼付けて、
情報保障をしています。
また、災害時に役立つ手話単語も掲載しています。



出前講座の最少開講人数は、

10名です。

町内会の会合や学校行事など、
是非、お声がけください。

YouTube チャンネル【石狩市障がい福祉課】を開設し、
日常で使う手話を紹介しています。



広報いしかりと連動して毎月更新します。
←こちらからアクセスしてください！！

発行 石狩市手話出前講座運営委員会 / 石狩市

問合せ 石狩市福祉部障がい福祉課 TEL:0133-72-3194 FAX:0133-75-2270

E-mail:syougais@city.ishikari.hokkaido.jp