

食生活改善推進員協議会
生涯骨太クッキング
 食生活で元気な長寿

11/18日 10:00~12:30

メニュー
 カッテージチーズと鮭のお寿司
 みるくけんちん汁
 カマンベールの梅肉和え
 いちごみるくプリン

会場 保健センター5階
 定員 先着15人
 料金 400円

申込方法 11月5日から11日まで、電話で
 《詳細》健康推進課 ☎45-6610

インフルエンザ予防接種
 料金の一部を助成します

対象 接種する日までに65歳以上になる人
 ・60歳以上で心臓・じん臓・呼吸器疾患・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で身体障害者手帳1級の人

期間 11月1日~12月31日
 場所 室蘭・登別市内の実施医療機関
 本人負担 1,050円 (1月以降は全額自己負担となります)
 ※次に該当する人は無料です。証明に必要な書類を持参してください。

無料になる人	必要な書類
室蘭市国民健康保険に加入している人	国民健康保険被保険者証
後期高齢者医療に加入している人	後期高齢者医療被保険者証
市民税非課税世帯の人	課税証明書 または介護保険納入通知書
生活保護受給世帯の人	生活保護受給証明書 または介護保険納入通知書

申込方法 各医療機関に直接
 《詳細》健康推進課 ☎45-6610

市立病院 **みなと診療所**
 インフルエンザの予防接種は**完全予約制**

対象 高校生以上
 接種開始日 11月1日から
 用意する物 健康保険証など
 予約場所 市立病院
 1階受付または各診療科受付
 ・みなと診療所
 電話または窓口で受け付け

料金 年齢、加入している健康保険により異なります
 《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111(内線8531)
 市立室蘭みなと診療所 ☎23-3710

介護予防講座「えみなメイト」 **無料**
 《詳細》健康推進課 ☎45-6610

65歳以上の方が対象です。汗拭き用タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴で当日直接お越しください。いずれも2時間程度です。

日	時	会場
1日(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館 白鳥台会館
5日(火)	10:00	寿町町会会館 幌萌町会館
6日(水)	10:00	母恋会館
8日(金)	10:00	祝津町会館
	13:30	中島会館
11日(月)	10:00	天神町会館 高砂町会館
13日(水)	10:00	瑞の江会館 緑ヶ丘町会会館
14日(木)	10:00	港北町会館
15日(金)	10:00	八丁平町会会館 知利別町楽山ヶ丘自治会会館
18日(月)	14:00	道営常盤団地集会所
19日(火)	10:00	本町会館 市民会館
20日(水)	10:00	港南町会館 室蘭工業大学大学会館
	13:30	舟見町会館
21日(木)	10:00	高砂第三会館
22日(金)	10:00	本輪西会館
25日(月)	10:00	保健センター
26日(火)	10:00	御崎町会館
27日(水)	10:00	柏木町会館
28日(木)	13:30	中島連合会館

スクエアステップ講座
 認知症予防や介護予防にもなる簡単なステップ運動です。

日時 11月8日(金) 13:00~14:30
 定員 先着15人
 料金 500円

介護予防講座
 家庭でできる**運動療法**
 機能訓練指導員による認知症基礎講座と予防運動です。

日時 11月24日(日) 10:00~11:30
 定員 先着10人

申込方法 各開催日の前日まで、電話で
 《会場・詳細》サンライフ室蘭 ☎55-3040

認知症ってどんな病気? **無料**
 認知症の病状や症状、予防・対応方法などを学びます。

11/28日 13:30~15:00

会場 女性センター(栄町)
 定員 先着30人
 申込方法 11月25日まで、電話で
 《詳細》女性センター ☎25-3200

在宅ケア推進市民フォーラム **無料**
 もしも認知症になったら
 その人らしく生きるためにできることはあるの?

ある夫婦・家族の闘病・介護生活を寸劇と途中の解説を交えながら、脳卒中や認知症の病気・介護について紹介します。

11/9日 13:00~15:00
 会場 蓬岫殿 申込方法 当日会場
 《詳細》西いぶり在宅ケア連絡会事務局(本輪西ファミリークリニック内) ☎55-1212

集まれ! 認知症応援隊 **無料**
 認知症の見守り事例を通じて、認知症になっても暮らしやすい地域の助け合いについて、一緒に考えましょう。介護の専門家による相談会もあります。なお、見守りが必要な家族との同伴参加も可能です。

対象 認知症サポーターや認知症に興味がある人のほか、実際に介護を行っている人

日時	会場	申込方法・詳細
11月21日(木) 13:00~15:00	社会福祉協議会	11月20日まで、電話で 《詳細》地域包括支援センター 母恋 ☎24-2112
11月26日(火) 13:00~15:00	保健センター	11月25日まで、電話で 《詳細》地域包括支援センター ことぶき ☎46-2121
12月3日(火) 13:00~15:00	中島会館	11月29日まで、電話で 《詳細》地域包括支援センター 憩 ☎41-3076

健康相談 **無料**
 体と心の健康を維持するためには、日ごろから適度な運動を続けて、毎日の食事や自分の体調の変化に気をつけることが大切です。気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

行事名	実施日	時間	会場	申込先・詳細	
健康相談 当日直接	毎週 月・水・金曜日	10:00~11:30	保健センター	健康推進課 ☎45-6610	
メタボリック・ダイエットの相談 当日直接	6日(水)	9:30~16:00			
女性のための健康相談 当日直接	20日(水)				
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	13日(水) 27日(水)				
からだと食事の健康相談 要予約	毎週 月~金曜日		保健センター	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393	
勤労者のための健康相談 予約	精神科・神経科 森田 伸行 医師	7日(木)			18:30~20:30
	内科 山本 哲郎 医師	14日(木)			14:00~16:00
	全科 佐藤弘太郎 医師	21日(木)			18:30~20:30
	循環器科 横山 豊治 医師	28日(木)	18:30~20:30		

糖尿病教室
 11/28日 14:00~14:40 **無料**

今月のテーマ
 ・糖尿病専門医 宮崎義則医師のお話
 ・管理栄養士による年末年始の食事のお話
 《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

休日歯科救急医療
 (9:00~11:00)

診療日	医院名
3日(日)	太平洋歯科医院 白鳥台5-1-2 ☎59-6464
4日(月)	J.フクダデンタルクリニック 中島町1-8-5 ☎41-7755
10日(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25 ☎46-6480
17日(日)	本田歯科 港南町1-9-19 ☎22-3322
23日(土)	前田歯科医院 中央町3-5-6 ☎22-5367
24日(日)	みうら歯科 港北町2-6-1 ☎55-6330

移動献血車「ひまわり号」
 《詳細》北海道赤十字血液センター 室蘭出張所 ☎45-8730

巡回日時	会場
14日(木) 9:00~11:00	北海道電力(株)室蘭支店
14日(木) 14:30~16:30	太平洋病院
25日(月) 9:00~11:30	室蘭市役所
25日(月) 13:00~14:50	ぷらっと・てついち