

## 健康相談

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

健康を維持するために、体調の変化などの気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

会場 保健センター3階

### 当日直接

#### ■健康相談

日時 月・水・金曜日  
(年末年始、祝日を除く)  
10:00~11:30

#### ■女性のための健康相談

日時 1月4日(木)  
9:30~16:00

#### ■メタボリック・ダイエット相談

日時 1月15日(月)  
9:30~16:00

#### ■体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 1月26日(金)  
9:30~16:00

### 要 予約

#### ■からだと食事の健康相談

日時 月~金曜日(年末年始、祝日を除く) 9:30~16:00

## がんへの支援

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな悩みを相談員が伺います。また、がんサロンには、通院先を問わず、がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が参加できます。

### ○がん相談支援センター

実施機関	相談時間 月~金曜日(年末年始、祝日を除く)	電話
市立室蘭総合病院	8:50~17:20	25-2241
日鋼記念病院	8:30~17:00	22-2225
製鉄記念室蘭病院	8:30~17:15	47-4337

### ○がんサロン

#### webがんサロン ほっとほーむ

《詳細》日鋼記念病院がん相談支援センター  
☎22-2225

1/10(水) 13:30~14:45

申込方法 1月9日10時まで、ホームページの申込フォームで



#### がんサロン はあと

《詳細》製鉄記念室蘭病院がん相談支援センター  
☎47-4337

1/24(水) 13:00

会場 同病院 患者図書室はあと  
申込方法 事前に電話で



## 高齢者向け健康講座 えみなメイト

《詳細》高齢福祉課

☎25-2861

無料

当日直接

軽い運動と健康のお話を行います。飲み物と汗拭き用タオル、上靴を持参し、動きやすい服装でお越しください。いずれも1時間半程度です。参加者が多いときや悪天候の際は、中止する場合があります。

日時(1月)		会場
9日(火)	10:00	幌萌町会館
10日(水)	10:00	母恋会館
11日(木)	10:00	天神町会館
		港北ふれあいセンター
		白鳥台集会所
12日(金)	10:00	高砂わかば会館(高砂町3-14-4)
15日(月)	10:00	高砂町会館
	14:00	常盤町会館
16日(火)	10:00	本町会館
		わにホール室蘭市市民会館
17日(水)	10:00	港南町会館
	13:30	室蘭工業大学学生会館
18日(木)	10:00	高砂第三会館
		高砂中央会館(高砂町3-11-4)
19日(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
		八丁平町会会館
22日(月)	10:00	保健センター
	10:30	高砂第一会館
23日(火)	10:00	御崎町会館
24日(水)	10:00	柏木町会館
25日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会会館
	13:30	中島連合会館
26日(金)	10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)

**1/19(金) くじらん健康教室 無料**  
 ~腰痛・足のしびれ 長く歩けていますか~  
 14:00~15:00 当日直接

市LINEを使ったくじらん健康ポイントが取得できます。  
 会場 スーパーアークス室蘭中央店

**講演**

①「腰痛・足のしびれ~長く歩けていますか」  
 講師 整形外科医長 大山 智充 さん

②「腰痛予防で生活を豊かに！」  
 講師 リハビリテーション科 理学療法士 小山田 洋基 さん

《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111

**休日歯科 救急医療** 《詳細》室蘭歯科医師会 ☎43-3522

診療時間 9:00~11:00

診療日	診療所
7日(日)	新生ファミリー歯科(登別市) 新生町3-16-21 ☎82-1182
	なお歯科(伊達市) 弄月町241-3 ☎0142-22-1117
8日(月)	川本歯科医院 中島町2-11-14 ☎45-0656
14日(日)	八丁平歯科医院 八丁平2-27-16 ☎46-1182
21日(日)	多田歯科医院 中央町3-7-13 ☎22-1184
28日(日)	高砂歯科医院 高砂町5-31-12 ☎45-8622

**オレンジカフェ** 《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

認知症の人とその家族、地域の人が気軽に立ち寄ることのできるカフェです。参加は無料です。詳細は、各カフェにお問い合わせください。

**ふなみカフェ** ☎25-7700  
 舟見町1-13-3 (舟見の杜2014内)  
 オープン 毎月第4水曜日 13:00~15:00

1/22(月) 14:00~15:00  
 ■書道教室  
 申込方法 1月19日まで、電話で

**きずなかふえ** ☎83-6511  
 新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)  
 オープン 毎月第3水曜日 13:30~15:30

1/17(水) 13:30~14:30  
 ■福笑い~会話でストレスを解消し、認知症を予防しましょう  
 申込方法 1月15日まで、電話で

**黒猫屋** ☎090-1644-7980  
 高砂町1-44-13 (カフェ&バー黒猫屋内)  
 オープン 毎月第3金曜日 13:30~15:30

1/19(金) 13:30~14:30  
 ■鉄子文庫による大人のための読み聞かせ  
 申込方法 1月18日まで、電話で

**カフェちえろ** ☎41-1001  
 中島町1-8-5 (有料老人ホームチエロ内)  
 オープン 毎月最終水曜日 14:00~16:00

1/31(水) 14:00~15:00 **当日直接**  
 ■乳酸菌の知識で健康生活習慣を  
 講師 室蘭ヤクルト販売(株) 小野 智美 さん

**おたがいサロンの喫茶店** ☎50-3890  
 白鳥台5-20-1 (サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内)  
 オープン 毎週月曜日 13:00~15:00

1/22(月) 13:30~14:30  
 ■すごろくを使って認知症の理解を深めよう  
 定員 先着16人  
 申込方法 1月19日まで、電話で

**感染症対策を行いましょう** 《詳細》健康推進課 ☎45-6610

新型コロナウイルスだけではなく、季節性インフルエンザやノロウイルスの流行期です。咳エチケットや手洗いなど、引き続き感染症対策を徹底しましょう。

**【感染防止の3つの基本】**

- ①石けんでの手洗い、手指消毒、換気
- ②抗原検査キットや解熱鎮痛剤などの薬のほか、食べ物や飲み物、日用品の備蓄
- ③発熱症状のあるときは無理をせず静養し、医療機関を受診する場合はマスクを着用

**ノロウイルスにもご注意ください**

- ・帰宅時や食事前、排泄後は石けんで手洗い
- ・調理器具は洗剤などで十分に洗浄
- ・汚染物からの感染に注意