



休日歯科救急医療

(9:00~11:00)



携帯版ホームページでも紹介しています。

診療日	医 院 名	
3日(水)	岡田歯科医院 中島町2-31-6	☎44-6677
7日(日)	奥村歯科医院 母恋北町2-4-12	☎22-2366
14日(日)	小野瀬歯科医院 東町4-31-5	☎44-1310
21日(日)	工藤歯科医院 中島町1-23-25	☎45-7667
23日(火)	黒田歯科医院 輪西町1-20-10	☎44-5049
28日(日)	日鋼記念病院歯科 新富町1-5-13	☎24-1717



血小板成分献血のお願い

血小板の需要は年々増加していますが、冬期間になると、献血をする人が少なくなります。また、血小板の有効期間は、4日間です。輸血を必要とする人に安定的に血小板製剤をお届けするために、ぜひご協力をお願いします。

対 象 18歳から54歳までの健康な人

献血時間 月曜日から土曜日まで（祝日を除く）
9:00~11:00
13:00~15:00

申込方法 事前に電話で予約
☎0120-16-5454



《会場・詳細》北海道赤十字血液センター室蘭出張所
(東町1-20-42) ☎45-8730



健康相談



からだ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	健康づくり課 ☎45-6610
メタボリック症候群に関する相談	当日直接	4日(木)・12日(金) 15日(月)・22日(月)	9:30 ~16:00		
ダイエット相談	当日直接	18日(木)			
女性のための健康相談	当日直接	25日(木)			
体脂肪と筋肉量の測定	当日直接	26日(金)			
からだと食事の健康相談	予約	11日(木)			
勤労者のための健康相談 予約	内科・小児科 三村博通 医師	5日(金)	18:30 ~20:30	保健センター	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393
	整形外科・リハビリ科 鴨井清貴 医師	11日(木)			
	放射線科 篠原正裕 医師	18日(木)			
	内科・小児科 伊丹儀友 医師	25日(木)			
心の健康相談	予約	2日(火)・16日(火)	午後	室蘭保健所 子ども・保健推進課精神保健福祉係 ☎24-9847	



介護予防講座「えみなメイト」**無料**

《詳細》介護福祉課認定予防係 ☎25-2861

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、当日直接お越しください。初めて参加する人は、介護保険被保険者証も持参してください。いずれも2時間程度です。

日	時	会場
2日(火)	10:00	幌萌町会館
4日(木)	10:00	白鳥台会館
8日(月)	10:00	高砂町会館
		天神町会館
10日(水)	10:00	母恋会館
		緑ヶ丘町会館(高砂町)
		瑞の江町会館
12日(金)	13:30	中島会館
15日(月)	14:00	道宮住宅常盤団地集会所
16日(火)	10:00	市民会館
		本町会館
17日(水)	10:00	水元町会館
		港南町会館
	13:30	舟見町会館
	15:30	シニアマンションすずらん(母恋会館向かい)
18日(木)	10:00	日の出町3丁目会館
19日(金)	10:00	八丁平会館
24日(水)	10:00	柏木町会館
25日(木)	10:00	本輪西会館(本輪西消防署隣)
29日(月)	10:00	保健センター
30日(火)	10:00	御崎町会館



市立室蘭総合病院での インフルエンザの 予防接種は予約が必要です



今年4月からインフルエンザワクチンの接種は、**完全予約制**で実施しています。接種を希望する人は、必ず事前に予約をしてください。ワクチンは、新型とこれまでの季節性が一緒になった「3価ワクチン」です。

また、必ず体調の良いときに受けてください。診察の結果、接種を見合わせると、料金がかかる場合があります。

期 間 平成23年3月31日まで

用意する物 健康保険証
(子どもの場合は母子健康手帳も必要)

予約場所 小児科…小児科外来受け付け
小児科以外…1階受け付けまたは各診療科受け付け

料 金 年齢、加入している健康保険により異なります。
無料に該当する人は、証明書類を窓口にて提出してください。詳細は、広報むろらん10月号をご覧ください。



《詳細》市立室蘭総合病院
☎25-3111
(内線)2234

無料 はぴらん体操推進員養成講座

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610

室蘭の名所や名物を取り入れた「はぴらん体操」の推進員になって、サークルや仲間と、健康づくりの体操しませんか。

健康づくりについての講義や、体操の実技などを行います。

対 象 2日間とも講座に参加できる人

日 程 11月12日(金)、18日(木)

時 間 13:30~15:30

会 場 保健センター

定 員 先着30人

申込方法 11月1日から11日まで、電話で

