



## 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
25日(火) 9:30~12:30	北海道電力(株)室蘭支店
14:15~16:30	室蘭太平洋病院



## 休日歯科救急医療 (9:00~11:00)

診療日	医院名
2日(日)	由川歯科医院 中島町3-15-1 ☎44-3377
9日(日)	福田歯科 輪西町2-3-5 ☎45-6106
10日(月)	太平洋歯科医院 白鳥台5-1-2 ☎59-6464
16日(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25 ☎46-6480
23日(日)	山本歯科医院 知利別町2-26-1 ☎45-1677
30日(日)	前田歯科医院 中央町3-5-6 ☎22-5367

## 介護者と認知症サポーターの交流会

### 日時と内容

11月1日(火) 13:00~15:00

恵愛病院院長 森田伸行さんによる講演

11月14日(月) 13:00~15:00

家族の会や居宅介護事業所の話、交流会や個別相談

会場 保健センター3階

申込方法 10月21日まで、電話で

※どちらか1日の参加も可能です。当日は認知症のご本人と同伴も可能です。必要に応じて見守ります。

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610



## 健康相談



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付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	6日(木) 14日(金) 20日(木) 27日(木)	9:30 ~16:00		
ダイエット相談 当日直接	17日(月)			
女性のための健康相談 当日直接	21日(金)			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	13日(木)			
からだと食事の健康相談 予約	5日(水)			
勤労者のための健康相談 予約	内科・小児科 塩澤 英光 医師	6日(木)	保健センター	室蘭地域産業 保健センター ☎45-4393
	循環器科 横山 豊治 医師	13日(木)		
	外科・整形外科・内科 堀尾 昌司 医師	20日(木)		
	内科・小児科・循環器科 森川 亮 医師	27日(木)		
心の健康相談 予約	18日(火)	午後	室蘭保健所子ども・ 保健推進課☎24-9847	

## 10/31日

### 10:00~12:00

(受け付け...9:30~9:50)

## 市民 体力テスト 判定会

握力測定や上体起こしなどの体力テストで体力年齢を判定してみませんか。運動しやすい服装で参加してください。

**対象** 20歳以上

**会場** 体育館

**定員** 50人程度

**料金** 300円

**用意する物** 上靴

**申込方法**

事前に体育館に備え付けの用紙に参加料を添えて(当日の申し込みも可)

《詳細》体育館 ☎44-7521

## 市立室蘭総合病院 産婦人科外来からのお知らせ

### 新設しました トマト外来

ピルの処方や生理トラブルを改善するための診療をします。

毎週水曜日 9:00~11:00



### 再開しました 子宮頸がん 予防接種

毎週水曜日  
15:00~16:00

いずれも完全予約制です。事前に電話で予約をしてください。

《予約・詳細》市立室蘭総合病院  
☎25-3111 内線2701または2702

## 市立室蘭みなと診療所 子宮頸がん・麻疹風疹予防接種は 毎週木曜日受付時間を延長しています

受付時間	月	火	水	木	金
9:00~11:30	●	●	●	●	●
13:00~16:00	●	●	●	●	●
16:00~17:00	—	—	—	●	—

完全予約制です。事前に電話で予約をしてください。

《予約・詳細》市立室蘭みなと診療所 ☎23-3710

## 北海道薬剤師会室蘭支部

### お薬フェア 無料

日時：10/23(日) 10:00~15:00

会場：ふれあいサロンほっとな〜(中島町)

薬剤師の役割や薬の正しい飲み方を  
知ってもらうためのイベントです。

#### お薬 なんでも 相談室

今飲んでいるお薬の疑問を薬剤師に聞いてみませんか？お薬手帳のある人は持参してください。

#### こども 薬局

白衣を着て薬剤師になってみませんか？お薬の代わりにお菓子で調剤します。

薬剤師による特別講演会や骨密度測定会なども行います。

《詳細》市立室蘭総合病院薬局調剤課  
☎25-3111 内線2421



## 介護予防講座「えみなメイト」

無料

《詳細》健康づくり課 ☎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、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
3日(月)	10:00	高砂町会館
		天神町会館
4日(火)	10:00	幌萌町会館
5日(水)	10:00	母恋会館
6日(木)	10:00	白鳥台会館
12日(水)	10:00	瑞の江会館
		緑ヶ丘町会館
14日(金)	13:30	中島会館
17日(月)	14:00	道常常盤団地集会室
18日(火)	10:00	市民会館
		本町会館
19日(水)	10:00	港南町会館
		水元町会館
	13:30	舟見町会館
20日(木)	10:00	高砂第三会館
		日の出3丁目町会館
21日(金)	10:00	八丁平会館
24日(月)	10:00	保健センター
25日(火)	10:00	御崎町会館
27日(木)	10:00	本輪西会館 (本輪西消防署隣)
	13:30	中島連合会館



10/18(火)

13:30~14:30

## 「はぴらん体操」 体験講座 無料



室蘭の健康ご当地体操で、気持ち良く体を動かしましょう。汗拭き用タオルと飲み物を持参し、運動しやすい服装と靴で、当日直接お越しください。

会場 保健センター4階

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610