



## 休日歯科救急医療

診療時間 9:00~11:00



## 健康相談 **無料**

体と心の健康を維持するためには日頃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。

診療日	診療所	行事	実施日	時間	会場	申込先・詳細	
1日(金)	エルム歯科蘭東診療所 中島町2-23-3 ☎43-6161	健康相談 当日直接	月・水・金曜日	10:00~11:30	保健センター3階	健康推進課 ☎45-6610	
2日(土)	松田歯科医院 日の出町1-24-25 ☎46-6480	女性のための健康相談 当日直接	15日(金)	9:30~16:00			
3日(日)	本田歯科 港南町1-9-19 ☎22-3322	体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	22日(金)				
10日(日)	海岸町歯科クリニック 海岸町1-1-1 ☎25-6480	メタボリック・ダイエット相談 当日直接	29日(金)				
11日(月)	ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-39 ☎84-5041	からだと食事の健康相談 予約	月~金曜日				
17日(日)	飯淵歯科医院 中島町3-27-10 ☎45-5834	勤労者のための健康相談 予約	内科・消化器科・循環器科 下地 英樹 医師	14日(木)	保健センター1階	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393	
24日(日)	いしい歯科 東町2-22-6 ☎44-3367		他 下谷 保治 医師	21日(木)			18:30~20:30
31日(日)	いちはし歯科 本輪西町3-6-13 ☎55-4323		内科・消化器科 鈴木 啓弘 医師	26日(火)			

事前の申し込みは、必要ありません。当日、直接会場にお越しください。

# 1月の健康講座

**無料**

**20水**  
13:30~15:30

## がんサロン ひまわりの会

がんの診断を受けたことのある人とその家族を対象に、開催しています。一人で悩まずに、気軽にお立ち寄りください。

- 「胃がんのお話」 澁谷 均 院長
- 参加者のお話

会場 市立室蘭総合病院

《詳細》市立室蘭総合病院 地域連携室 医療福祉相談 ☎25-2241

**20水**  
13:30~14:15

健康ご当地体操

## はぴらん体操講座

室蘭の名所や名物を取り入れた体操で、気持ち良くからだを動かしましょう。飲み物を持参し、運動しやすい服装と靴でお越しください。

会場 保健センター4階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

健康の入り口は「口」です。食や栄養、会話など口まつわるお話を聞いて、口のマイスターになりませんか。全講座を受けた人には、認定書を授与します。

## ハッピーマウス健口講座 **無料**

対象 室蘭市・登別市・伊達市・豊浦町・壮瞥町・洞爺湖町に居住の人

日時 2月24日~3月30日 (水曜日、全6回) 13:30~15:45

会場 室蘭歯科医師会館 (東町1-20-26)

定員 先着30人

申込方法 1月6日から、電話で

《詳細》室蘭歯科医師会 ☎43-3522

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	日	時	会場
5日(火)	10:00	幌萌町会館	20日(水)	10:00	港南町会館
6日(水)	10:00	母恋会館		10:00	室蘭工業大学 大学会館
8日(金)	10:00	白鳥台会館	21日(木)	13:30	舟見町会館
	13:30	中島会館		10:00	高砂第三会館
13日(水)	10:00	瑞の江会館	22日(金)	10:00	本輪西会館 (サンライフ室蘭隣)
14日(木)	10:00	港北町会館	25日(月)	10:00	保健センター
15日(金)	10:00	祝津町会館		14:00	道宮常盤団地集会所
		知利別町 楽山ヶ丘自治会会館		26日(火)	10:00
18日(月)	10:00	八丁平町会館	27日(水)	10:00	柏木町会館
		高砂町会館		28日(木)	10:00
19日(火)	10:00	天神町会館	13:30		みなみ町会館
		本町会館	13:30	中島連合会館	
		市民会館			

## 気を付けよう

### ノロウイルス

- 帰宅時・食事前・排泄後は石けんで手洗い
- 汚染物からの感染に注意

### インフルエンザ

- こまめに手洗い・うがい
- せきエチケット
- 栄養・休息をとろう

## 保健センターのエレベーター改修工事のお知らせ

次の期間、改修工事を予定しているため、エレベーターを使用することができません。ご不便をお掛けしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

期間 1月17日(日)~2月4日(木)

《詳細》健康推進課 ☎45-6610