高齢者向け健康講座 えみなメイト 無料

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話をします。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1時間半程度です。
悪天候のときは、中止する場合があります。

日時(3月)		会場
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
7日(木)	10:00	知利別集会所
		白鳥台ショッピングセンターハック
8日(金)	10:00	絵鞆町会館
11日(月)	10:00	高砂町会館
		天神町会館
13日(水)	10:00	瑞の江会館
		緑ヶ丘町会会館
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	道営常盤団地集会室
19日(火)	10:00	本町会館
		市民会館
20日(水)	10:00	室蘭工業大学大学会館
		港南町会館
	13:30	舟見町会館
22日(金)	10:00	本輪西会館(サンライフ室蘭隣)
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)	10:00	高砂第三会館
		港北町会館
		白鳥台みなみ町会会館
	13:30	中島連合会館

気を付けよう

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

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

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

学ぼう 楽しもう 認知症カフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

認知症カフェでは、市民の皆さんを対象に毎月イベントを開催しています。気軽にご参加ください。
飲み物は100円で、おかわり自由です。

ふなみカフェ

☎25-7700
舟見町1-13-3(舟見の杜2014内)
オープン 平日 10:00～16:00

3/29(金) 12:00～13:00
ランチ会
料金 500円(ランチ代)
申込方法 3月26日まで、電話で

かがやきカフェ

☎44-0012
東町4-20-8
(デイサービスセンターかがやき内)
オープン 第2・4金曜日 11:00～15:30

カフェちえる

☎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 13:30～16:30

3/27(水) 13:30～ 申込不要
春の訪れに～バイオリンとピアノ演奏
出演：三浦 裕加 さん 他
スペシャルゲストの仲間たち
用意する物 上履き、外靴用の袋

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 10:00～15:00

3/25(月) 13:30～14:30 申込不要
マジックショー
出演：謎のパフォーマー「夢飛行」

休日歯科救急医療

診療時間 9:00～11:00

診療日	診療所	診療日	診療所
3日(日)	小野瀬歯科医院 東町4-31-2 ☎44-1310	21日(木)	岩倉歯科 水元町12-6 ☎45-7117
10日(日)	いしい歯科 東町2-22-6 ☎44-3367	24日(日)	白鳥台歯科医院 白鳥台5-3-43 ☎59-5567
17日(日)	いちはし歯科 本輪西町3-6-13 ☎55-4323	31日(日)	すずき歯科医院 高砂町5-12-15 ☎46-3434

がんへの支援 無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

医療福祉相談と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、定期的に開催しているがんサロンには、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。当日、直接会場にお越しください。

《詳細》市立室蘭総合病院 地域連携室 医療福祉相談 ☎25-2241

がんサロン ひまわりの会

3/20(水) 13:30～15:30

■呼吸を調えよう
緩和ケア認定看護師 磯貝 英利子 さん
■参加者のお話
会場 同病院 2階作業療法室

《詳細》日鋼記念病院 がん相談支援センター ☎22-2225

がんサロン ほっとほーむ

3/6(水) 13:30～15:30

■ミニレクチャー
「がんにまつわるお金の話」
医療ソーシャルワーカー 山本 亮 さん
■ミニレシピ
■患者さん同士の語らい
会場 同病院 レストランれじいむ

《詳細》製鉄記念室蘭病院 がん相談支援センター ☎47-4337

がんサロン はぁと

3/13(水) 13:00～15:00

■たのしくおしゃべり
会場 同病院 患者図書室はぁと

3月の健康講座 無料

「申込方法」のない催しは、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。

9(土) 14:30～

生活習慣病予防の市民健康教室

「男性のがん、女性のがん」

講演　「前立腺がん～PSA検診が重要です！ロボット手術が室蘭でできます！」
講師　製鉄記念室蘭病院 泌尿器科医師　前鼻 健志 さん

「乳がんとの向き合い方～検診から治療まで～」
講師　市立室蘭総合病院 外科医師　宇野 智子 さん

会場　保健センター 3階

《詳細》室蘭市医師会 ☎45-4393

15(金) 9:30～12:30

生活習慣病が気になる人の

「自分のカラダを見直そう！春の健康教室」

血管年齢や筋肉量などの測定と簡単な調理実習から、自分に合った良い食事・運動をみつけませんか。

対象　20歳～64歳の市民とその家族
会場　保健センター 5階
定員　先着25人
申込方法　3月1日から12日まで、電話で

献立
- ✻ もち麦入りミートローフ
- ✻ 白醤油を使った手作り人参ドレッシング
- ✻ 桜と牛乳の二色ゼリー など

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

糖尿病教室

今月のテーマ

28(木) 14:00～15:00

●糖尿病専門医のお話　医師　宮崎 義則 さん
●管理栄養士のお話「献立のたて方と調理のポイント」

会場　市立室蘭総合病院 2階講堂

《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

3/1(金)～8(金) 女性の健康週間

生涯を通じて明るく充実した日々を過ごせるよう、女性の健康づくりを応援します。

がんの中でも女性特有の「乳がん」と「子宮頸がん」。市では、乳がん検診は40歳以上、子宮頸がんは20歳以上の女性が、2年に1回受診することができます。

この機会に、自分の健康を振り返ってみてはいかがでしょうか。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

健康相談 無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

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

健康相談 当日直接
実施日　月・水・金曜日
時間　10:00～11:30

体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定 当日直接
実施日　3月15日(金)
時間　9:30～16:00

女性のための健康相談 当日直接
実施日　3月8日(金)
時間　9:30～16:00

メタボリック・ダイエット相談 当日直接
実施日　3月20日(水)
時間　9:30～16:00

からだと食事の健康相談 要予約
実施日　月～金曜日
時間　9:30～16:00

3月は自殺対策強化月間
大切な人の悩みに気づいてください
～そのサインを受け止めるのは、まわりにいる私たちです～

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発しています。「死にたい」と考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で、激しく揺れ動いています。

一人で悩まず相談を

相談窓口
- ・室蘭保健所 ☎24-9846
  受付日時　月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00
- ・北海道いのちの電話 ☎011-231-4343
  受付日時　毎日24時間
- ・健康推進課 ☎45-6610
  受付日時　月～金曜日(祝日を除く) 8:45～17:15