エキノコックス症の血液検査 無料 当日直接

エキノコックスは寄生虫の一種です。エキノコックスが寄生したキツネやイヌなどのフンに直接触れたり、フンに汚染された山菜や水を口にすると感染の危険があります。感染しても初期の段階では症状が出ない場合がありますので、早めに発見して治療することが大切です。

野山から帰ってきたときは手を洗い、採ってきた果実や山菜は、よく洗うか十分に加熱してから食べましょう。

対象　小学3年生以上で、エキノコックス症の血液検査を5年以上受けていない人
日時　8月26日(木)・27日(金)
15:30～16:30
会場　室蘭・登別総合健診センター
(保健センター2階)

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

口腔がん検診

室蘭歯科医師会が実施する日本口腔外科学会専門医による検診で、問診と口腔の視診、触診を行います。

口の中に長く続く痛みや腫れ、出血などはありませんか。虫歯や歯肉炎、喫煙や飲酒なども口腔がんの原因になります。年に1回は口の中をチェックしましょう。

日程	会場	定員（定員超えは抽選）
9月25日(土)	生涯学習センター「きらん」	48人
	登別市総合福祉センター しんた21	30人
10月2日(土)	伊達市保健センター	48人
	洞爺湖町健康福祉センター	20人

対象　20歳以上　　**時間**　14:00～17:00　　**料金**　1,000円
申込方法　8月2日から20日（必着）まで、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・希望する会場を第2希望まで記入し、メールまたは郵送で
※抽選結果は9月上旬に郵送します。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610 ✉kenkou@city.muroran.lg.jp
〒050-0083 東町4-20-6

オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

無料

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。

また、市民の皆さんを対象に、毎月イベントを開催しています。飲み物を持参し、気軽に参加してください。

ふなみカフェ ☎25-7700
舟見町1-13-3（舟見の杜2014内）

オープン 平日 10:00～16:00

8/23(月) 14:00～15:00
■書道教室
申込方法　8月20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 13:30～16:30

8/25(水) 13:30～15:30
■「カンパーニャ＆ウクレレトライアングルス」inチエロ
用意する物　上履き、外靴用の袋

申込不要

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 毎月第2金曜日 12:30～15:30

8/13(金) 13:30～14:30
■成年後見制度について
講師　社会福祉協議会
申込方法　8月11日まで、電話で

はぴらん体操講座 無料 当日直接

室蘭のご当地健康体操で、気持ちよく体を動かしましょう。体脂肪と筋肉量の測定もできます。飲み物を持参し、マスクを着用の上、動きやすい服装と靴でお越しください。

日時　8月23日(月) 13:30～14:15
会場　保健センター3階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

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	
1日(日)	金子歯科医院 東町4-18-18	☎44-2621
8日(日)	共立歯科クリニック(登別) 緑町2-32-6	☎81-2222
	金本歯科医院(伊達) 山下町55	☎0142-25-3822
9日(月)	谷口歯科医院 御前水町2-1-16	☎23-9090
15日(日)	川本歯科医院 中島町2-11-14	☎45-0656
22日(日)	すずき歯科医院 高砂町5-12-15	☎46-3434
29日(日)	サイトウ歯科医院 日の出町2-16-11	☎43-6686

みんなの健康

健康相談

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

会場　保健センター3階

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。

当日 直接

■健康相談
日時　月・水・金曜日
10:00～11:30

■メタボリック・ダイエット相談
日時　8月16日(月)
9:30～16:00

■女性のための健康相談
日時　8月2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　8月24日(火)
9:30～16:00

要 予約

■からだと食事の健康相談
日時　月～金曜日　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、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。

がんサロン ひまわりの会

《詳細》市立室蘭総合病院
がん相談支援センター
☎25-2241

8月の活動は未定です。決まり次第、市立室蘭総合病院のホームページやツイッターでお知らせします。

がんサロン はぁと

《詳細》製鉄記念室蘭病院
がん相談支援センター
☎47-4337

8月は中止します。

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 8/4㈬　13:30～14:45

② 9/1㈬　13:30～14:45

申込方法　①は8月2日まで、②は8月30日まで、同サロンのホームページで

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

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話を行います。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。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。

※次の点に配慮をお願いします。

・参加前に手を洗い、マスクを着用する
・一つの場所に集まらず、周りの人と2メートル程度距離を保つ
・発熱や風邪の症状があるときは、参加しない

日時(8月)		会場
2日(月)	10:00	高砂町会館
3日(火)	10:00	幌萌町会館
4日(水)	10:00	母恋会館
		緑ヶ丘町会会館
5日(木)	10:00	天神町会館
		白鳥台集会所(白鳥台5-2-2)
6日(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館
12日(木)	10:00	港北ふれあいセンター
16日(月)	14:00	常盤町会館
17日(火)	10:00	本町会館
		市民会館
18日(水)	10:00	港南町会館
		水元町会館
	13:30	舟見町会館
19日(木)	10:00	高砂第三会館
20日(金)	10:00	八丁平町会会館
23日(月)	10:00	保健センター
24日(火)	10:00	御崎町会館
26日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会会館
	13:30	中島連合会館
27日(金)	10:00	本光寺