

## オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

認知症の人とその家族、地域の人が気軽に立ち寄りことのできるカフェです。参加は無料です。詳細は、各カフェにお問い合わせください。

**ふなみカフェ** ☎25-7700  
舟見町1-13-3 (舟見の杜2014内)

オープン  
毎月第4月曜日  
13:00~15:00

4/24(月) 14:00~15:00 ■書道教室  
申込方法 4月21日まで、電話で

**きずなカフェ** ☎83-6511  
新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)

オープン  
毎月第3水曜日  
13:30~15:30

4/19(水) 13:30~14:30 ■みんなで楽しくお茶会  
飲み物は100円で、おやつは200円です。  
申込方法 4月14日まで、電話で

**黒猫屋** ☎090-1644-7980  
高砂町1-44-13 (カフェ&バー黒猫屋内)

オープン  
毎月第2金曜日  
13:30~15:30

4/14(金) 13:30~14:30 **当日直接**  
■みんなで脳トレ  
講師 地域包括支援センターことぶき 鷲津 輝朗 さん

**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  
13:30~15:30

4/26(水) 13:30~15:00 **当日直接**  
■認知症予防のためのより良い生活習慣  
講師 地域包括支援センター憩 塩浦 美香 さん

**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  
13:00~15:00

4/10(月) 13:30~15:00 **当日直接**  
■奥出マジックショー

## 健康相談

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

会場 保健センター3階

**無料** 健康を維持するため、体調の変化など気になることがあるときは、すぐに相談しましょう。

### 当日直接

<p>■健康相談 日時 月・水・金曜日 10:00~11:30</p>	<p>■メタボリック・ダイエット相談 日時 4月19日(水) 9:30~16:00</p>
<p>■女性のための健康相談 日時 4月3日(月) 9:30~16:00</p>	<p>■体組成計を使った体脂肪と 筋肉量の測定 日時 4月26日(水) 9:30~16:00</p>

### 要 予約

■からだと食事の健康相談  
日時 月~金曜日 9:30~16:00

## 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** **当日直接**

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。



日時(4月)		会場
4日(火)	10:00	幌萌町会館
5日(水)	10:00	母恋会館
6日(木)	10:00	知利別中央会館
		白鳥台集会所
7日(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館
10日(月)	10:30	高砂第一会館
13日(木)	10:00	天神町会館
		港北ふれあいセンター
14日(金)	10:00	絵鞆町会館
17日(月)	10:00	高砂町会館
	14:00	常盤町会館
18日(火)	10:00	本町会館
		市民会館
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
21日(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
		八丁平町会館
24日(月)	10:00	保健センター
25日(火)	10:00	御崎町会館
26日(水)	10:00	柏木町会館
27日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会館
	13:30	中島連合会館
28日(金)	10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)

# 健康診断・脳ドックを受けましょう

《詳細》保険年金課 ☎25-2702

## 健康診断

無料と有料の健康診断を、重複して受けることはできません。  
申込方法などの詳細は、お問い合わせください。

健康診断の種類	対象	料金	内容
特定健康診査	40～74歳の 国民健康保険被保険者	無料	生活習慣病（糖尿病など）を予防・改善するための健康診断です。身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査を行います。
健康診査	75歳以上の 後期高齢者医療被保険者		
国保ドック	国民健康保険被保険者	5,000円	無料健康診断の検査に加え、胸部・胃部X線検査や心電図・腹部超音波検査などを行います。 <b>実施医療機関</b> …室蘭・登別総合健診センター、市立室蘭みなと診療所（国保ドックのみ）
後期ドック	後期高齢者医療被保険者		

## 脳ドック

市内5カ所の医療機関で行う脳ドックに、助成を行っています。助成は、2年に1回受けられます。  
（令和4年4月1日から令和5年3月31日までに受診済みの人は、今年度の助成を受けられません）

**対象** 40～70歳の国民健康保険被保険者  
**料金** 7,000円  
**申込方法** 各実施医療機関に電話で

**実施医療機関**

- 市立室蘭総合病院 ☎25-3111
- 製鉄記念室蘭病院 ☎44-4650
- 日鋼記念病院 ☎0120-257-457
- 大川原脳神経外科病院 ☎44-1519
- まつもと脳神経外科クリニック ☎46-9001

## 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
2日(日)	ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-39 ☎84-5041
9日(日)	ふかせ歯科(登別市) 中央町2-16-4 ☎85-2477
	ほほえみファミリー歯科(伊達市) 末永町62-17 ☎0142-23-5006
16日(日)	いしい歯科 東町2-22-6 ☎44-3367
23日(日)	いちはし歯科 本輪西町3-6-13 ☎55-4323
29日(土)	川本歯科医院 中島町2-11-14 ☎45-0656
30日(日)	くどう歯科クリニック(登別市) 富岸町2-11-3 ☎86-0048
	はたけやま歯科クリニック(伊達市) 竹原町36-5 ☎0142-21-5533

## 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。  
※市立室蘭総合病院のがんサロンひまわりの会は休止中です。

**webがんサロン** 《詳細》日鋼記念病院がん相談支援センター  
**ほっとほーむ** ☎22-2225

4/5(水) 13:30～14:45

申込方法 4月3日17時まで、ホームページの申込フォームで



**がんサロン** 《詳細》製鉄記念室蘭病院がん相談支援センター  
**はあと** ☎47-4337

4/26(水) 13:00

会場 同病院 患者図書室はあと 申込方法 事前に電話で



## こころの健康相談

無料

さまざまな心の健康問題を抱えた本人、家族または関係者が対象です。精神科医などに相談することにより、適切な助言や支援を受けられます。

日時 4月11日(火) 13:00 申込方法 4月6日まで、電話で  
《会場・詳細》室蘭保健所（広域センタービル）☎24-9846