

**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る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

7/24(月) 14:00~15:00

■書道教室  
申込方法 7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

7/19(水) 13:30~14:30

■認知症の予防について～看護学生さんのお話を聞いてみましょう！  
飲み物は100円です。  
講師 日鋼記念看護学生  
申込方法 7月12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3金曜日  
13:30~15:30

7/21(金) 13:30~14:30

■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

当日  
直接

**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

7/26(水) 13:30~15:00

■長寿の秘訣は？楽しく脳トレ作戦  
講師 オレンジカフェサポーター

当日  
直接

**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

7/24(月) 13:30~14:30

■オカリナ演奏  
奏者 sona さん

当日  
直接

**高齢者向け健康講座**  
**えみなメイト**

無料 当日  
直接

《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行います。飲み物と汗拭き用タオル、上靴を持参し、動きやすい服装でお越しください。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(7月)	会場	日時(7月)	会場	日時(7月)	会場		
4日(火) 10:00	幌萌町会館	14日(金) 10:00	絵鞆町会館	21日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館		
5日(水) 10:00	母恋会館				八丁平町会館		
6日(木) 10:00	知利別中央会館	18日(火) 10:00	本町会館	24日(月) 10:00	保健センター		
	白鳥台集会所				14:00	常盤町会館	
7日(金) 10:00	日の出町三丁目町会館	19日(水) 10:00	港南町会館	25日(火) 10:00	御崎町会館		
10日(月) 10:00	高砂町会館			13:30	水元町会館	26日(水) 10:00	柏木町会館
	高砂第一会館					27日(木) 10:00	白鳥台みなみ町会館
13日(木) 10:00	天神町会館	20日(木) 10:00	高砂第三会館	13:30	中島連合会館		
	港北ふれあいセンター			28日(金) 10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)		

**市民すこやかウォーク**  
**すこやかロードイタンキ浜**

無料 当日  
直接

輪西公園を出発し、すこやかロードを散策します。3コース(2・4・6km)の中から、体力に合わせて好きなコースを選んで歩きます。親子で参加してみませんか。

市LINEを使った、くじらん健康ポイントも取得できます。

日時 7月23日(日) 9:00~12:00 (荒天中止)

集合場所 輪西公園

※公共交通機関をご利用ください。やむを得ない場合は、日本製鉄体育館駐車場をご利用ください。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

**健康相談**

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

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

当日 直接

■健康相談

日時 月・水・金曜日  
(祝日を除く)  
10:00~11:30

■女性のための健康相談

日時 7月6日(木)  
9:30~16:00

■メタボリック・  
ダイエット相談

日時 7月19日(水)  
9:30~16:00

■体組成計を使った体脂肪と  
筋肉量の測定

日時 7月25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(祝日を除く) 9:30~16:00

# 後期高齢者医療制度の保険証(被保険者証)が新しくなります

《詳細》保険年金課 ☎25-3026

**対象** 75歳以上の人、65歳以上74歳以下で一定の障がいがあると認定された人

**保険証と減額認定証・限度証の一斉更新を行います**

- 現在お使いの保険証  
有効期限は令和5年7月31日までです。
- 新しい保険証と減額認定証・限度証  
7月中に簡易書留で郵送します。  
8月1日からは、新しいものを使用してください。
- 紛失したときや汚れたとき  
再交付しますので、保険年金課までご連絡ください。

後期高齢者医療被保険者証

有効期限 ○○年 7月 31日  
交付年月日 ○○年 7月 1日

被保険者番号 01234567

住所 広域市連合長1丁目

氏名 広域 太郎 男

生年月日 昭和 7年 7月 7日

発給年月日 昭和 20年 4月 1日

発行期日 昭和 20年 4月 1日

一部負担金の割合 1割

3-9011000

公印(赤)

後期高齢者医療制度被保険者証・標準負担額減額認定証

有効期限 ○○年 7月 31日  
交付年月日 ○○年 8月 1日

被保険者番号 01234567

住所 広域市連合長1丁目

氏名 広域 太郎 男

生年月日 昭和 7年 7月 7日

発行期日 ○○年 8月 1日

適用区分 区分II

長期入院認定年月日 ○○年 8月 1日 保険者印

3-9011000

公印(赤)

新しい保険証は黄色です

新しい減額認定証・限度証は黄緑色です

## 高次脳機能障がい者・家族交流会 **無料**

本人や家族が脳の病気や事故のあとに、人格が変わったり、イライラしやすくなったなど、感じたことはありませんか。生活の悩みや工夫などを話し合い、解決方法を見つけます。

日時 7月21日(金) 13:30~15:00  
会場 室蘭保健所(広域センタービル2階)  
申込方法 初回の方は、事前に電話で

《詳細》室蘭保健所 ☎24-9846

## 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は休止中です。再開する場合は、ホームページなどでお知らせします。

### ○がん相談支援センター

実施機関	相談時間 月~金曜日	電話
市立室蘭総合病院	8:50~17:20	25-2241
日鋼記念病院	8:30~17:00	22-2225
製鉄記念室蘭病院	8:30~17:15	47-4337

### ○がんサロン

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

7/5(水) 13:30~14:45

申込方法 7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

7/26(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



## 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)	柴田歯科高砂デンタルオフィス 高砂町3-9-20 ☎45-8484
9日(日)	K.FUKUDA DENTAL CLINIC(登別) 鷺別町3-22-2 ☎50-6565
	エルム歯科(伊達) 末永町58-61 ☎0142-25-5188
16日(日)	すずき歯科医院 高砂町5-12-15 ☎46-3434
17日(月)	高橋歯科クリニック 白鳥台4-20-4 ☎59-2200
23日(日)	小野瀬歯科医院 東町4-31-2 ☎44-1310
30日(日)	多田歯科医院 中央町3-7-13 ☎22-1184