



## 高齢者インフルエンザ 高齢者肺炎球菌 高齢者のための予防接種を受けましょう 接種料金の一部を助成します

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

インフルエンザや肺炎は、高齢者にとって命に関わることもあります。  
室蘭・登別市内の実施医療機関に直接問い合わせの上、必要な書類を持参して接種を受けましょう。

	高齢者インフルエンザ予防接種	高齢者肺炎球菌予防接種
	<p>インフルエンザが流行する時期を迎えます。感染予防や感染拡大を防ぐため、予防接種を受けましょう。</p> <p>実施期間 10月1日から令和6年1月31日まで 本人負担額 1,500円</p>	<p>肺炎は体の抵抗力が弱まったときなどにかかりやすく、高齢者は重症化しやすい病気です。 今年度、対象年齢で春に接種券が届いた人は、早めに予防接種を受けましょう。</p> <p>実施期間 令和6年3月31日まで 本人負担額 2,400円</p>
対象	<p>接種をする日までに65歳以上になる人 年齢を確認できる健康保険証などの身分証明書</p> <p>60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器疾患・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級の人 身体障害者手帳</p>	<p>過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する人。</p> <p>令和5年4月1日から令和6年3月31日までに、次の年齢になる人 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳 個別通知に同封している接種券</p> <p>60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器疾患・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級の人 身体障害者手帳</p>
上記対象のうち無料になる人	<p>市民税非課税世帯の人 介護保険料納入通知書 または 課税証明書</p> <p>生活保護受給世帯の人 介護保険料納入通知書 または 生活保護受給証明書</p> <p>室蘭市国民健康保険に加入している人 国民健康保険被保険者証</p> <p>後期高齢者医療制度に加入している人 後期高齢者医療被保険者証</p>	<p>市民税非課税世帯の人 介護保険料納入通知書 または 課税証明書 または 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証</p> <p>生活保護受給世帯の人 介護保険料納入通知書 または 生活保護受給証明書</p>



## 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、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

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

10/4(水) 13:30~14:45

申込方法 10月2日17時まで、ホームページの申込フォームで



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

10/25(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



## 糖尿病教室

無料

当日直接

- 糖尿病専門医のお話 医師 宮崎 義則 さん
- 理学療法士による運動
- 理学療法士のお話「フットケアについて」

日時 10月18日(水) 13:30~14:30

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111

## 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)	ちりべつファミリー歯科 知利別町3-5-7 ☎41-4141
8日(日)	えばた歯科医院(登別) 新川町4-15-10 ☎88-0809
	さくら歯科・矯正歯科(伊達) 舟岡町208-27 ☎0142-21-4108
9日(月)	J.FUKUDA DENTAL CLINIC 中島町1-31-10 ☎41-7755
15日(日)	グリーン・デンタル・クリニック 八丁平1-49-23 ☎41-3118
22日(日)	水野歯科医院 東町2-19-14 ☎44-4500
29日(日)	いちはし歯科 本輪西町3-6-13 ☎55-4323

## 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 10月2日(月)  
9:30~16:00

#### メタボリック・ダイエット相談

日時 10月16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 10月25日(水)  
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

## 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水曜日  
13:00~15:00

10/23(月) 14:00~15:00

#### 書道教室

申込方法 10月20日まで、電話で

### きずなかふえ ☎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

10/18(水) 13:30~14:30

#### ■感染症予防と温活~温活って何?風邪に負けない体づくりを看護師がお話します

申込方法 10月13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

10/20(金) 13:30~14:30

#### ■みんなで脳トレ

申込方法 10月19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  
13:30~15:30

10/25(水) 13:30~15:00

#### ■「介護はじめの一歩」家族と一緒に介護を学ぼう

講師 日本教育クリエイト 岡崎 智美 さん

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

10/30(月) 13:30~14:30

#### ■認知症になったら?徘徊者を発見したときは?

認知症対応についての講座

#### ■身体機能を維持しよう!リハビリ体験

講師 認知症地域支援推進員、おたがいサロン理学療法士

当日  
直接

## 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。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(10月)		会場
3日(火)	10:00	幌萌町会館
4日(水)	10:00	母恋会館
5日(木)	10:00	知利別中央会館
		白鳥台集会所
6日(金)	10:00	日の出町三丁目町会館
12日(木)	10:00	高砂中央会館(高砂町3-11-4)
		天神町会館
		港北ふれあいセンター
13日(金)	10:00	絵鞆町会館
		高砂わかば会館(高砂町3-14-4)
16日(月)	10:00	高砂町会館
	14:00	常盤町会館
17日(火)	10:00	本町会館
		わにホール室蘭市市民会館
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	知利別町楽山ヶ丘自治会館
		八丁平町会館
23日(月)	10:00	保健センター
	10:30	高砂第一会館
24日(火)	10:00	御崎町会館
25日(水)	10:00	柏木町会館
26日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会館
	13:30	中島連合会館
27日(金)	10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)

## B&G海洋センターの健康教室参加者募集

《詳細》B&G海洋センター  
☎26-2082 ☎26-2083

### ①健脚教室

下半身を中心に筋力トレーニングを行います。  
日時 11月4日～令和6年1月27日（土曜日、全10回）  
9:30～10:30

### ②背面強化教室

姿勢改善などを目指す筋力トレーニングを行います。  
日時 11月4日～令和6年1月27日（土曜日、全10回）  
10:40～11:40

### ③筋肥大教室

筋肥大しやすい部位を中心に筋力トレーニングを行います。  
日時 11月5日～令和6年1月28日（日曜日、全10回）9:30～10:30

### ④動けるカラダづくり教室

柔軟性、筋力、瞬発力などに必要なトレーニングを行います。  
日時 11月5日～令和6年1月28日（日曜日、全10回）  
10:40～11:40

### ⑤B&G健脚教室inペトル

初回に簡単な脚力テストと下半身を中心に筋力トレーニングを行います。  
日時 11月4日～12月16日（土曜日、全7回）13:00～14:00



①②③④



⑤

対象 20歳以上 定員 各先着10人

会場 ①②③④はB&G海洋センター、⑤はげんき館ペトル

料金 ①②③④は1回700円、⑤は1回1,000円

申込方法 10月1日から31日まで、①②③④は申込フォーム、⑤は氏名・年齢・電話番号を記入しB&G海洋センターのLINE、または、B&G海洋センター、白鳥大橋パークゴルフ場、㊦栗林商会アリーナ、入江運動公園温水プール、げんき館ペトルに備え付けの申込書をファクスか直接（⑤はLINEかファクスのみ）

## フィジカルプラス レッツスポーツとPhysical+の受講生を募集しています

《詳細》スポーツ協会 ☎84-6270

種目・コース【種目ナンバー】		曜日	時間	定員(先着)	料金	申込方法
レッツ スポ ーツ	スポンジテニス	レッスン【L-1】	火・木	10:00～11:45	若干名 10人	月額4,000円
		フリー【L-2】				
	卓球	フリー【L-4】	水・金	10:00～11:45	若干名	月額4,000円
	バドミントン	レッスン&フリー【L-5】	水・金	10:00～11:45	若干名	月額4,000円
フィ ット ネ ス	フィットネス	火曜コース【L-7】	火	10:00～11:00	若干名 各10人	月額2,000円
		木曜コース【L-9】	木			
		金曜コース【L-10】	金			
P h y s i c a l +	ゆるりんyoga	【M-3】	火	10:00～11:15	10人	月額4,000円
	やさしい太極拳	【M-4】	水	13:00～14:30	10人	月額4,000円
	エンジョイビクス	【M-6】	水	13:00～14:00	10人	月額4,000円
	アフターリフレッシュ	【M-5】	水	18:30～19:30	若干名	月額4,000円
	のんびりストレッチ	【M-8】	木	13:30～14:30	10人	月額4,000円
	すっきりyoga	【M-9】	木	19:00～20:15	若干名	月額4,000円
	介護予防運動	【E-1】	金(月2回)	13:30～14:30	若干名	1回500円
	アフタースポーツ(スポンジテニス)	【E-5】	金(月2回)	19:00～20:30	各5人	1回1,000円
	アフタースポーツ(バドミントン)	【E-6】				
	アフタースポーツ(ミニバレー)	【E-7】				
ステップエクササイズ	【E-3】	土(月2回)	10:00～11:00	若干名	1回1,000円	

対象 18歳以上（初心者の場合、スポンジテニスは70歳代前半・バドミントンは60歳代まで、介護予防運動は50～70歳代まで）

会場 ㊦栗林商会アリーナ

※別途、保険は任意で申し込み。

### 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。精神科医などから適切な助言や支援を受けられます。

日時 10月10日(火) 13:00

申込方法 10月5日まで、電話で

### 高次脳機能障がい者・家族交流会

無料

脳の病気や事故などで、高次脳障がいを抱える本人や家族が話し合いや情報交換をします。

日時 10月20日(金) 13:30～15:00

申込方法 初回の方は、事前に電話で

《会場・詳細》室蘭保健所(広域センタービル) ☎24-9846