

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。

○がん相談支援センター

| 実施機関 | 相談時間 月～金曜日(年末年始を除く) | 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

12/6(水) 13:30～14:45

申込方法 12月4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

12/20(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
 - 薬剤師のお話「糖尿病薬について」
- 日時 12月20日(水) 13:30～14:30



《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111

女性の健康診査

年に一度は
体の総点検を

通常の半額以下で、40分程度の健診を受けられます。無料の託児もあります(事前予約)。

対象 昭和59年4月2日～平成18年4月1日
生まれの女性
※職場などで健診を受ける機会がある人や
妊娠中の人は除きます。

日時 令和6年1月23日(火)・29日(月)、
2月1日(木)
①12:45～ ②13:15～
③13:45～ ④14:15～

会場 保健センター

定員 各日先着40人

料金 2,000円

申込方法 12月1日から令和6年1月10日まで、
市LINEの予約で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

検査項目

- 身体計測
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査
 - ・血中脂質
 - ・貧血
 - ・血糖
- 骨密度



やさしい精神保健講座

無料

精神疾患や精神障がいへの理解を深めることを目的に、
講義と活動報告を行います。どちらかのみでの参加もできます。

対象 18歳以上

日時 12月11日・18日(月) 13:30～15:30 (全2回)

会場 胆振総合振興局(広域センタービル)3階

定員 各先着30人

講師 恵愛病院 副院長 山田 淳 さん
相談支援センターらん 職員
室蘭市保健福祉部障害福祉課 職員

申込方法 12月7日まで、電話、または、住所・氏名・年
齢・性別・電話番号・参加希望日を記入し、ファクスで

《詳細》室蘭保健所 ☎24-9843 ☎23-1446

アルコール問題を抱える家族の集い

無料

家族の悩みについて語り合ったり、気持ちを分かち合い、自
分なりの解決方法を見つけませんか。

日時 12月7日(木) 13:30～14:30

申込方法 初回の人は、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

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 12月12日(火) 13:00

申込方法 12月7日まで、電話で

感染症対策を行いましょう

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

新型コロナウイルスだけではなく、季節性インフルエンザやノロウ
イルスの流行期です。咳エチケットや手洗いなど、引き続き感染症対策を
徹底しましょう。

【感染防止の3つの基本】

- ①手洗い、手指消毒、換気
- ②抗原検査キットや解熱鎮痛剤などの薬のほか、食べ物や飲み物、日用品の備蓄
- ③発熱症状のあるときは無理をせず静養し、医療機関を受診する場合はマスクを着用

ノロウイルスにもご注意ください

- ・帰宅時や食事前、
排泄後は石けんで
手洗い
- ・調理器具は洗剤などで十分に洗浄
- ・汚染物からの感染に注意



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

12/25(月) 14:00~15:00

■書道教室
申込方法 12月22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

12/20(水) 13:30~14:30

■ミニクリスマス会&年忘れビンゴ大会
申込方法 12月18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

12/15(金) 13:30~14:30

■クリスマスコンサート
申込方法 12月14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
14:00~16:00

12/27(水) 14:00~15:00

■歌声ユニット「スワンハーモニー」による演奏会
講師 山口 次郎 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

12/4(月) 14:00~15:00

■スティビー&OK2さんによる愉快的な音楽会

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

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。

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

| 日 時(12月) | 会 場 | 日 時(12月) | 会 場 | 日 時(12月) | 会 場 |
|-------------|-------------|------------------------|-----------------------|---------------|--------------|
| 1日(金) 10:00 | 日の出町三丁目町会会館 | 11日(月) 10:00 | 高砂町会館 | 19日(火) 10:00 | 本町会館 |
| 5日(火) 10:00 | 幌萌町会館 | 11日(月) 10:30 | 高砂第一会館 | | 御崎町会館 |
| 6日(水) 10:00 | 母恋会館 | 14日(木) 10:00 | 高砂中央会館 (高砂町3-11-4) | 20日(水) 10:00 | わにホール室蘭市市民会館 |
| | 水元町会館 | | | | 20日(水) 13:30 |
| 7日(木) 10:00 | 知利別中央会館 | | | 天神町会館 | 21日(木) 10:00 |
| 8日(金) 10:00 | 白鳥台集会所 | 港北ふれあいセンター | 21日(木) 13:30 | 白鳥台みなみ町会会館 | |
| | 8日(金) 10:00 | 絵鞆町会館 | 15日(金) 10:00 | 知利別町楽山ヶ丘自治会会館 | 22日(金) 10:00 |
| 8日(金) 10:00 | | 高砂わかば会館 (高砂町3-14-4) | 18日(月) 14:00 | 八丁平町会館 | 22日(金) 10:00 |
| | | | 常盤町会館 | 25日(月) 10:00 | 保健センター |

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
(年末年始を除く)
10:00~11:30

■女性のための健康相談

日時 12月1日(金)
9:30~16:00

■メタボリック・ ダイエット相談

日時 12月13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 12月26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(年末年始を除く) 9:30~16:00

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 |
|--------|--|
| 3日(日) | 奥村歯科医院 母恋北町2-4-12 ☎22-2366 |
| 10日(日) | かただ歯科医院(登別市) 登別東町2-27-1 ☎83-1270 |
| | はたけやま歯科クリニック(伊達市) 竹原町36-5 ☎0142-21-5533 |
| 17日(日) | 金子歯科医院 東町4-18-18 ☎44-2621 |
| 24日(日) | 谷口歯科医院 御前水町2-1-16 ☎23-9090 |

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861