



『知ろう、食べよう、国保 栄養教室』を開催します

日時 8月31日(金)
 ① 10時30分～11時30分
 ② 13時30分～14時30分
 ③ 18時30分～19時30分

場所 鷺別公民館

対象 20歳から74歳までの国民健康保険加入者とその家族

内容 生活習慣病の予防となる食事について
 ※試食(ヨーグルト)と果物・野菜ジュース付き。

定員 各時間20人(申し込み順)

申し込み 8月24日(金)までに国民健康保険G (☎851771)

すこやかマタニティ教室

日時
 ① 9月1日(土)、② 9月5日(水)
 ※時間はいずれも13時30分～15時30分。

場所 しんた21

対象 ①妊娠されている方とその家族

②妊娠されている方
内容
 ①沐浴・オムツ交換の体験実習
 パパの妊婦体験など
 ②先輩ママとの交流会、妊娠中のストレッチ、妊娠期・産後の食生活や離乳食の話など

定員 ①20組、②20人
 ※いずれも申し込み順。

申し込み 8月24日(金)までに健康推進G (しんた21内・☎850100)

医療相談・講習会

～特別養護老人ホーム～

日時 8月18日(土)11時～12時

場所 アーニス1階

内容 医療相談、特別養護老人ホームの説明

講師 ニナルカの里施設長・永山雅一さん

問い合わせ みながわ往診クリニック (☎835962)

住民フォーラム『自分らしい最期を迎えるために』

日時 9月1日(土)9時50分～12時(9時30分から受け付け)

場所 蓬岫殿(室蘭市宮の森町)

内容 講演(①在宅医療の現状、

②在宅の看取りを通して)、終活ノートの説明と記載(終活ノート無料配布)、座談会

講師
 ①ひじり在宅クリニック院長・岡本拓也さん
 ②訪問看護ステーション母恋看護師・鈴木明子さん

問い合わせ 北海道看護協会事業課事業係 (☎011-861-3292)

教育講演会『発達障がい 心理的疑似体験』

日時 9月1日(土)13時30分

場所 胆振地方男女平等参画センター(室蘭市東町)

内容 発達障がいに関する講演会、心理的疑似体験など

講師 胆振教育局教育支援課義務教育指導班指導主事・坂内仁さん

定員 50人(申し込み順)

申込期限 8月31日(金)

申し込み 任意様式で参加者の氏名・住所・電話番号・職業(勤務先)・質問(希望者のみ)をファクスまたはEメールで室蘭LDを考える会・熊谷さん(☎☎231923、Eメール:ldin.muro@gmail.com)

4会場 で口腔がん検診を行います

会場	登別会場	室蘭会場	伊達会場	洞爺会場
日時	10月20日(土)14時～16時30分	10月20日(土)14時～17時	10月27日(土)14時～17時	10月27日(土)14時～16時30分
場所	しんた21	室蘭市保健センター	伊達市保健センター	洞爺湖町健康福祉センター
対象	20歳以上の方			
内容	問診・視触診による一次検診			
定員	各会場60人程度(定員を超えた場合は抽選)			
料金	1,000円			

▶**申し込み** 8月6日(月)から9月10日(月)までに、希望する検診会場、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、電話番号を電話またはファクスで健康推進グループ(☎850100、☎850111)

胃がん・大腸がん検診のお知らせ

検診名	胃がん検診	大腸がん検診
日時	・10月4日(木)8時30分～12時…鷺別公民館 ・10月5日(金)8時30分～12時…しんた21	
対象	40歳以上の方 (今年度中に40歳になる方も含む)	
内容	胃バリウム検査	便潜血検査
定員	各検診・各日50人(定員を超えた場合は抽選)	
料金	2,900円	1,100円

※登別市国民健康保険や後期高齢者医療制度の加入者、生活保護世帯、住民税非課税世帯は無料です。

▶**申し込み** 8月31日(金)までに、希望する検診名(日時・場所)、氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号、健康保険の種類を記入の上、郵送またはファクス、Eメールで健康推進グループ(〒059-0016片倉町6丁目9-1、☎850111、Eメール:shinta21@city.noboribetsu.lg.jp)