

## 介護予防教室

毎月1回、市内の3会場で、どなたでも自由に参加できる介護予防教室を開催します。

日時	会場	定員
10月19日(火)10時～12時	市民会館	各日20人
10月20日(水)10時～12時	鷺別公民館	
10月28日(木)10時～12時	婦人センター	

対象 65歳以上の方

内容 フレイルについての講義、  
自宅でできる体操、体力測定会

持ち物 動きやすい服装と靴、タオル

申し込み 10月15日(金)までに申し込み  
フォームまたは電話で  
健康長寿グループ (☎⑦1075)



▲申し込み  
フォーム

## 高齢者のインフルエンザ予防接種 費用を一部助成します

実施期間 10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

実施場所 登別・室蘭市内で高齢者のインフルエ  
ンザ予防接種を実施している医療機関

※医療機関に直接申し込みください。施設への入  
所や入院のため、上記の医療機関以外で接種を  
受ける場合は、償還払いの申請により、接種費  
用を助成します。詳しくは問い合わせください。

対象

- ・65歳以上の方
- ・60歳以上65歳未満の身体障害者手帳1級をお持ちの方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいのある方（接種時に身体障害者手帳の提示が必要です）

接種料金 1,500円

※次の方は無料になります。

- ①市民税非課税世帯や生活保護受給世帯の方
- ②国民健康保険に加入している方（建設国保は対象となりません）
- ③後期高齢者医療制度に加入している方

持ち物 ①の方…令和3年度介護保険料納入通知書、世帯全員の課税証明書、生活保護受給証明書のいずれか、②・③の方…健康保険証

問い合わせ 健康推進グループ (☎⑥0100)

## 10～11月の歯科救急医療

日時	診療所・住所・電話
10月3日(日) 9時～11時	高砂歯科医院 室蘭市高砂町5丁目31-12 (☎④58622)
10月10日(日) 9時～11時	愛歯科 登別市中央町2丁目12-12 (☎⑧1181)
	サン・フィッシュ・デンタル・クリニック 伊達市舟岡町362-18(☎0142③1830)
10月17日(日) 9時～11時	いちはし歯科 室蘭市本輪西町3丁目6-13 (☎⑤4323)
10月24日(日) 9時～11時	山本歯科 室蘭市知利別町2丁目26-1 (☎④4722)
10月31日(日) 9時～11時	太平洋歯科医院 室蘭市白鳥台5丁目1-2 (☎⑨6464)
11月3日(火) 9時～11時	福田歯科クリニック 室蘭市祝津町2丁目3-1 (☎⑦5420)
11月7日(日) 9時～11時	三愛病院歯科 登別市中登別町24-12 (☎③1111)
	エルム歯科 伊達市末永町58-61 (☎0142⑤5188)

問い合わせ 室蘭歯科医師会 (☎④3522)

## 市民プールらくあ 初心者向け水中運動教室



▲申し込み  
フォーム

日時 11月18日(木)14時30分～16時30分

場所 市民プールらくあ

対象 令和4年3月31日(休)時点で40歳以上の方で、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方

内容 インストラクターによる講話、ストレッチ、初心者向けの簡単な水中運動

定員 10人

料金 無料（入館料別途）

持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物

申し込み 10月29日(金)までに申し込みフォームまたは電話で国民健康保険グループ (☎⑥1771)、健康長寿グループ (☎⑦1075)

## 胆振から日本を元気に!

各種無料相談(平日・土曜)・出張相談を承ります。

- 離婚 ●相続・遺言 ●交通事故 ●刑事弁護
- 犯罪被害者支援 ●債務整理・過払金回収



弁護士 法人 北海道みらい法律事務所  
相談は要予約 ☎0143-83-4131

弁護士 増川 拓 (札幌弁護士会) 弁護士 阿部 洋介 (札幌弁護士会) 弁護士 本間 寛菜 (札幌弁護士会)

室蘭市東町2-27-4 セミナービル3階(東室蘭駅東口より徒歩1分・東室蘭郵便局となり) P有

http://www.hokkaido-mirai.com/

## 新入学児童健康診断を 必ず受診してください



対象 平成27年4月2日～

平成28年4月1日に生まれた方

※対象の方がいる世帯には、9月に通知を郵送しています。通知が届いていないときは、問い合わせください。

問い合わせ 学校教育グループ (☎⑧1162)