

からだスッキリ運動教室

日時 12月3日(水)19時～20時30分

(18時45分～55分受け付け)

場所 しんた21 対象 19歳以上の市民

内容 インストラクター藤本智恵子さんによる家庭で行えるストレッチ・ナイトヨガ、10分健康講話

定員 20人 参加料 300円

持ち物 飲み物、タオル（運動ができる服装でお越しください）

※託児（定員10人）を希望する方は申し込み時に申し出てください。

申し込み 11月14日(金)までに申し込みフォームか電話で健康推進グループ（☎0100）



▲申し込み
フォーム

栄養講座 おむすび

調理実習や講話などを通して、健康に役立つ栄養の知識を身に付けられる講座です。

日時 11月18日(火)10時～13時

場所 しんた21 対象 19歳以上の市民

内容 調理実習（子育て世代向けメニュー）、講話『食べ物は一生涯の身体を作る！子どもの食育』

定員 10人 参加料 500円

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、上履き、飲み物

申し込み 11月4日(火)～7日(金)に申し込みフォームか電話で健康推進グループ（☎0100）



▲申し込み
フォーム

恵愛病院創立70周年記念講演会

『ひきこもりの多面的理解と多層的支援 本人・家族が笑顔を取り戻すための5つのステップ
「ひ・き・こ・も・り」』

日時 11月15日(土)14時30分～16時（14時開場）

場所 同病院多目的ホール

講師 加藤隆弘さん（北海道大学大学院医学研究院 精神医学教室教授・『ひきこもり研究ラボ@九州&北海道大学』代表）

問い合わせ 同病院（☎2200）

第18回『障害者週間』記念事業 & パネル展

○記念事業

日時 11月15日(土)13時～15時（12時30分から受け付け）

場所 市民会館

内容 記念式典、講演会『障がい者が災害弱者にならないために』（講師：北海道防災教育アドバイザー 住友静恵さん）

○パネル展

日時 11月25日(火)15時～12月1日(月)12時

場所 市民会館

内容 障がい児者の作品展示・各団体の活動紹介
パネル展示

問い合わせ 登別市障害者福祉関係団体連絡協議会 吉野さん（☎0083）

やさしい精神保健講座

精神保健福祉の専門家や当事者の方から話を聞き、施設見学やグループワークに参加することで『精神障がい』について学ぶ講座です。

日時

・こころの病気について

11月26日(火)13時30分～15時30分

・精神障がい者が利用できる制度、サービスについて・精神障がい者への関わりについて

12月3日(火)13時30分～15時30分

・精神障がい者施設の見学

12月8日(月)・9日(火)

・ピアサポーターの活動紹介・グループワーク

12月10日(水)13時30分～15時30分

場所 伊達市市民活動センター（伊達市鹿島町20-1）

対象 18歳以上の方 定員 30人

申し込み 11月14日(金)までに室蘭地方精神保健協会事務局（☎9843・FAX 1446・Eメール：muroranko.chihoken1@pref.hokkaido.lg.jp）

『人生会議』を始めませんか

○人生会議とは

誰にでも訪れる『もしものとき』のために、どのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や医療・介護従事者たちと話し合い、共有することです。

自身の気持ちを話せなくなった場合でも、自身が安心できるだけでなく、自身の代わりに医療やケアの選択をする人の心の負担を軽減することができます。また、一度話し合ったら終わりではなく、自身の考えや状況の変化に応じて、繰り返し話し合うことが大切です。

厚生労働省は、11月30日（いい看取り・看取られ）を『人生会議の日』とし、人生の最終段階における医療やケアについて考える日としています。

問い合わせ 健康長寿グループ（☎1075）

○人生会議のきっかけに『未来へつなぐノート』

未来へつなぐノートは、『もしものとき』に備えて、さまざまな判断や手続きを円滑に進めるために必要な情報を記しておくノートです。延命治療を希望するのか、在宅医療を望むのか、施設に入るのかなどを記すことで、自身も情報や気持ちの整理ができ、これからも続く人生を有意義に過ごすことができます。

未来へつなぐノートは、健康長寿グループや各支所で無料配付しているほか、市公式ウェブサイトでもダウンロードすることもできます。

また、我が家の将来について考える『住まいのエンディングノート』を市公式ウェブサイトに掲載していますので、併せてご活用ください。



▲市公式ウェブサイト
（左：未来へつなぐノート、
右：住まいのエンディング
ノート）