

栄養教室 🍷 おむすび 🍷

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・場所 8月28日(金)10時～12時・しんた21
対象・定員 19歳以上の市民・20人
内容 座学『自分の食事は大丈夫？栄養バランスをチェックしてみよう』、試食『めざせ1日350g以上！簡単ちょいベジ料理』
申し込み 8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

秋の健康ウォーキング体験に参加しませんか

日時・コース (集合場所)

日 時	コース (集合場所)
9月7日(月) 10時～12時	歩いて投げてリフレッシュ！川上公園コース (しんた21)

対象・定員 登別市国民健康保険加入者・15人
内容 健康講話・血圧測定・ウォーキング体験、モルック体験
 ※雨天時は室内で軽運動を行います。
申し込み 9月3日(木)までに申し込みフォームか電話で国民健康保険グループ
 (☎01771)



▲申し込みフォーム

製鉄記念室蘭病院 第73回健康セミナー

日時 8月18日(火)15時～16時
場所 製鉄記念室蘭病院がんセンター (室蘭市知利別町1丁目45)
講師 同病院整形外科長 堀田和志 医師
テーマ 『変形性膝関節症』
問い合わせ 同病院経営企画課 (☎04404)

北海道難病連室蘭支部医療講演会

日時 9月27日(日)14時～15時40分 (13時30分受け付け)
場所 室蘭市障害者福祉総合センターぴあ216 (室蘭市東町2丁目1-6)
テーマ パーキンソン病を知ろう～症状と治療 上手な付き合い方～
講師 むろらん神経内科クリニック院長 大塚千久美 医師
定員 70人
申し込み 9月18日(金)までに申し込みフォームで北海道難病連室蘭支部
 (☎04399)



▲申し込みフォーム

からだスッキリ運動教室～ナイトヨガ～

日時・場所 9月3日(木)19時～20時30分・しんた21
対象 19歳以上の市民
内容 藤本智恵子さんによる家庭で行えるストレッチ・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、動きやすい服装
申し込み 8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

※託児 (定員6人) を希望する方は申込時に申し出ください。(小学生以上同伴可能)

後期高齢者健康診査・歯科健診を受けましょう

糖尿病などの生活習慣病を早期に発見するためには健診が重要です。定期通院で検査しているのは治療中の病気が中心になるため、1年に1度、健診で体の状態を知りましょう。
対象 後期高齢者医療制度に加入している方
 ※受診は令和9年3月までに1回です。2回以上受診した場合は全額自己負担です。
 ※病院や診療所に6カ月以上継続して入院している方、障害者支援施設、養護老人ホーム、特定施設、介護保険施設などに入所や入居している方などは対象外。

後期高齢者健康診査

● **健康診査** 身長、体重、血圧、尿 (蛋白・糖)、血液検査 (血糖・脂質・肝機能・腎機能)
 ● **がん検診** 肺がん、大腸がん、胃がん (胃バリウムまたは胃カメラ)、乳がん、子宮頸がん
 ※各疾患で治療中の方は対象外。
 ※胃カメラは、偶数月生まれの方が対象。
 ※乳がん、子宮頸がんは、偶数月生まれの女性が対象。
持ち物 健康診査受診券 (5月送付済み・水色)、マイナ保険証など保険資格情報を確認できるもの
申込方法 登別・室蘭市内の実施医療機関に申し込み

後期高齢者歯科健診

内容 現在歯・義歯・咬み合わせの状態、口腔衛生状況、歯周組織の状況
自己負担額 400円
持ち物 歯科健診票 (5月送付済み・桃色)、マイナ保険証など保険資格情報を確認できるもの、介護保険被保険者証 (要介護・要支援認定を受けている方)、糖尿病連携手帳 (糖尿病治療中の方)
申込方法 登別市内の実施歯科医療機関に申し込み
問い合わせ 健康長寿グループ (☎01075)

子ども達の笑顔は未来の財産

愛おしみ、認め、育む。

私達は、子ども達の保育、教育に使命を捧げます。

登別市私立幼稚園協会

学校法人 北海道カトリック学園 学校法人 登別立正学園
 認定こども園 登別カトリック聖心幼稚園 認定こども園 白菊幼稚園
 登別市中央町7丁目15 T85-2414 登別市桜木町2丁目5番地3 T85-2545
 学校法人 北斗文化学園 学校法人 登別立正学園
 リリー文化幼稚園 コロボックルの森 認定こども園白雪幼稚園
 登別市鷺別町2丁目17 T87-2211 登別市登別本町2丁目25番地8 T83-1162

各園保育士募集中

登別～伊達地域で、通院困難な方の
訪問診療・往診を行っています

みながわ往診クリニック

令和8年 8月の 予定	8月5日(水)・13:00～	新生虹の家(新生町)
	8月12日(水)・13:00～	幌別東集会所(幌別町)
	8月19日(水)・13:00～	すずらんの家(幸町)

病院が遠い地域の町内会館・集会所に、巡回診療も行っています。
 ご希望の地域・町内会がありましたらお気軽にご相談ください。

TEL.080-6008-3929

