

かると

効果的な乳がん検診

マンモグラフィ検査の併用を

医療機関では、マンモグラフィ検診（乳房レントゲン）を、受けることができます。

視触診だけでは発見が難しい小さながんも、マンモグラフィ検診の併用で発見が可能になります。

50歳以上の女性の方には、毎年の視触診に加え、2年に1回の受診をお勧めします。

対象 乳がん検診（視触診）受診者のうち50歳以上の女性
原則として、2年に1回の受診。

受診可能な医療機関 登別厚生年金病院、市立室蘭総合病院、日鋼記念病院、新日鐵室蘭総合病院、室蘭・登別総合健診センター、室蘭太平洋病院

受診料 視触診のみは700円、マンモグラフィ検査を併用する場合は2千200円（国民健康保険加入者、70歳以上の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料）

問い合わせ 保健福祉課
(しんた21内 ☎ 85 0 1 0 0)

中・高年初心者・初級者向けの登山教室を開催します

登別山岳会（室蘭山岳連盟加盟）

は、同会所属の山岳スポーツ指導員（財）日本体育協会公認指導員）を講師に登山教室を開催します。

日時 2月27日(木) 18時30分～21時

場所 市民会館視聴覚室

対象 40歳以上の初心者・初級者（性別は問いません）

定員 30人（申込順）

受講料 無料

内容 装備や食糧、歩き方、体力づくり、ビデオ視聴など

申し込み 2月21日(金)までには
がきで ☎ 059・0014 富士町
2丁目14・5・河村さん(☎ 090
・8709・9633)

パソコン講習会を開催します
登別市シルバー人材センター主催

登別市シルバー人材センターは、平成14年度第2回シニア・ワークプログラム事業事務系技能講習（パソコン）を開催します。

日時 3月5日(水)～14日(金)（土日曜日を除く8日間） 9時～15時

場所 登別地方高等職業訓練校（青葉町42・13）

定員 22人（申込順）

受講料 無料

申し込み 2月10日(月)から20日(木)までに電話で登別市シルバー人材センター(☎ 88 0 8 8 0)

健康相談・診査

健康相談

| 月日 | 受付時間 | 場所 |
|----------|--------|--------|
| 3月11日(火) | 10:00～ | しんた21 |
| 3月13日(木) | 10:00～ | 鷺別公民館 |
| 3月14日(金) | 10:00～ | 婦人センター |

対象 コレストロールや血圧、血糖値などが高く、生活上どんな工夫や注意をしたらよいか知りたいと思っている方

内容 保健師や栄養士による食生活や生活習慣に関するアドバイス
申し込み 2月28日(金)までに電話でお申し込みください。

7カ月児・8カ月児健康相談

| クラス | 対象 | 受付時間 |
|---------|------------------------|-------------|
| ひよこクラス | 平成14年7月生まれで第2子目以降のお子さん | 10:15～10:30 |
| もぐもぐクラス | 平成14年7月生まれで第1子目のお子さん | 12:45～13:00 |

日時 3月26日(水)（時間は、対象となる家庭に通知します）

場所 しんた21
内容 身体計測、栄養相談、育児相談、遊びの紹介
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ

申し込み
問い合わせ

保健福祉課
(しんた21内 ☎ 85 0 1 0 0)

乳幼児健康相談

月日 3月26日(水)
受付時間 10時～10時15分
場所 しんた21
対象 育児相談を希望する方
内容 発育・発達・育児などの相談、栄養相談
申し込み 事前に電話でお申し込みください

3カ月児・4カ月児健康診査

日時 3月20日(木)（時間は、対象となる家庭に通知します）
場所 しんた21
対象 平成14年11月生まれのお子さん
内容 診察、身体計測、栄養相談、育児相談
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ

1歳6カ月児健康診査

日時 3月12日(水)（時間は、対象となる家庭に通知します）
場所 しんた21
対象 平成13年8月生まれのお子さん
内容 診察、歯科検診、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談、フッ素塗布の予約
持ち物 母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ

3歳児健康診査

日時 3月6日(木)（時間は、対象となる家庭に通知します）
場所 しんた21
対象 平成12年2月生まれのお子さん
内容 診察、歯科検診、尿検査、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談
持ち物 母子健康手帳