

登別厚生年金病院  
からのお知らせ

◎健康教室に参加しませんか

○高血圧教室

▼日時 5月13日(水) 15時～16時

▼場所 登別厚生年金病院

▼対象 高血圧の方やその家族など

▼内容 高血圧と日常生活について、食事療法について

※詳しくは栄養部(☎⑧3235)までお問い合わせください

○自分の体を知ろう

▼日時 5月29日(金) 9時30分～15時

▼場所 ヴィラスピカしらおい(白老町東町4丁目6-1)

▼対象 60歳以上の方

▼内容 講話、体力測定、体操など

▼定員 50人(申込順)

▼参加料 1千500円(昼食、入浴、送迎バス付き)

▼持ち物 動きやすい服装、上履き

▼申し込み 5月15日(金)までに電話

で庶務課(☎⑧2165)

◎パラエティーな痛風料理教室

▼日時 5月15日(金) 10時30分～12時

▼場所 登別厚生年金病院

▼定員 8人(申込順)

▼参加料 無料

▼持ち物 エプロン、筆記用具

▼申し込み 5月13日(水)15時までに

電話で栄養部(☎⑧3235)

医療・介護・健康相談を  
開催します

～三愛病院主催～

5月12日の看護の日にちなみ、医療・介護・健康相談を開催します。

▼日時 5月12日(火) 11時～14時

▼場所 アーニス1階多目的ホール

▼内容 健康相談、栄養相談、介護相談、医療・福祉相談、血圧測定、体脂肪測定、介護用品の展示

▼問い合わせ 三愛病院(☎⑧31111)

かかりつけ薬局を  
持ちましょう

～薬はいつも同じ薬局で～

どこの医療機関にかかっても、同じ薬局で調剤を受けることで、薬の重複投与や飲み合わせによる副作用などを未然に防ぐことができます。

あなたが気軽に相談でき、また、信頼できる薬局『かかりつけ薬局』を決めましょう。

※詳しくはお問い合わせください。

▼問い合わせ 室蘭保健所(☎②49835)

5月の歯科救急医療

日時	診療所名	住所・電話番号
5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
5月4日(月) 9時～11時	ふかせ歯科	登別市中央町2丁目16-4 ☎⑧52477
5月5日(火) 9時～11時	なお歯科	伊達市弄月町241-3 ☎0142②1117
5月6日(水) 9時～11時	金子歯科医院	室蘭市東町4丁目18-18 ☎④42621
5月10日(日) 9時～11時	ありじ歯科 クリック	室蘭市宮の森町4丁目22-38 ☎⑧45041
5月17日(日) 9時～11時	飯淵歯科医院	室蘭市中島町3丁目27-10 ☎④5834
5月24日(日) 9時～11時	いしい歯科	室蘭市東町2丁目22-6 ☎④43367
5月31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
問い合わせ		室蘭歯科医師会(☎④3522)

不動産登記<相続・売買・贈与など>  
債務整理<毎月返済すると生活費  
が不足していませんか?>

—早期ご相談が解決へのみちです—

お問合せ先0143-81-2000

黒崎司法書士事務所

登別市千歳町1丁目5番地3

引越し・片付け

親切・丁寧 安心・安全 見積無料

一般廃棄物・産業廃棄物収集運搬許可業者

登別クリーンサービス(株)

登別市新栄町1番地39

TEL0143-88-0870 FAX0143-88-3636

皆様のご用命をお待ちしています。