

食育親子料理教室 「デコるろろ・ケーキ寿司」

日時 1月8日(金)・9日(土)10時
～12時30分

場所 しんた21

対象 小学生とその保護者(小学4年生以上は1人で参加可)

内容 ケーキ寿司、きのこ汁、ハートのティラミスの調理、講話『腸の秘密』

定員 各日20人(申し込み順)

費用 1人300円

持ち物 エプロン・三角巾・上靴

申し込み 12月25日(金)までに登別市食生活改善推進員協議会・北山さん(☎343431)

中央子育て支援センター『あそびの広場』に参加しませんか

日時・対象

・1歳児グループ 1月19日から2月16日までの毎週火曜日(全5回) 10時～12時・1歳6カ月から2歳5カ月までの子どもとその保護者

・2歳児グループ 2月11日までのぞく1月21日から2月25日までの毎週木曜日(全5回)

10時～12時・2歳6カ月から3歳6カ月までの子どもとその保護者

場所 中央子育て支援センター

内容 手遊び、絵本、制作など

定員 各10組(申し込み順)

申し込み 12月14日(月)から18日(金)までに中央子育て支援センター(☎3715)

すくすくママタニティ教室

日時 1月19日(火)13時30分～15時30分

場所 しんた21

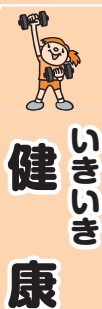
対象 妊娠されている方とその家族

内容 沐浴、抱っこ、おむつ交換の実習、妊婦体験など

定員 20組(申し込み順)

申し込み 健康推進G

(しんた21内・☎0100)



千円ドックを受診しませんか

▼月日・場所

①2月15日(月)・市民会館

②2月16日(火)・婦人センター
③2月17日(水)・警別公民館
④2月18日(木)・警別公民館

※時間はいずれも9時から。

▼対象

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40歳以上の方

※同じ年度内に特定健診・健康診査、短期人間ドック、脳ドックとの重複受診はできません。

▼検査項目

必須項目 身体・血圧・視力・聴力測定、尿・血液(血糖、脂質、肝・腎機能、貧血)検査、心電図、眼底、大腸がん検診(便潜血)、肺がん検診

選択項目 胃がん検診(バリウム)、前立腺がん検診(50歳以上の男性で、治療中でない方)

▼定員 ①から③までは各日60人、④は30人(申し込み順)

▼検査料金 1千円(選択項目は無料)

※保険税(料)の滞納がある方は、検査料金が異なります。
▼持ち物 特定健診または健康診査の受診券

※詳しくは問い合わせください。
申し込み 12月7日(月)から平成

28年1月22日(金)までに国民健康保険G(☎1771)または年金・長寿医療G(☎2137)

第22回健康セミナー

日時 12月9日(火)15時～16時

場所 製鉄記念室蘭病院がん診療センター3階大講堂

内容 動脈硬化とその予防について

講師 同病院循環器内科長・坂本賢一さん

※当日、直接会場にお越しください

お問い合わせ 製鉄記念室蘭病院 事務部(☎4404)

第7回市民公開講座

日時 平成28年1月18日(月)13時30分～15時(開場13時)

場所 市民会館2階中ホール

内容 講演『老後の健康は急ぎ足で歩こう!!』

講師 三愛病院内科医師・金上宣夫さん

申し込み 事前に三愛病院(☎1111)

12月の歯科救急医療

日時	診療所・住所・電話
12月6日(日) 9時～11時	横山歯科医院 (☎22394) 室蘭市母恋北町2丁目3-16 早川歯科 (☎858850) 登別市富士町6丁目20-1
12月13日(日) 9時～11時	林歯科医院 (☎462224) 室蘭市高砂町1丁目51-18 さかた歯科医院 (☎0142221182) 伊達市舟岡町176-11
12月20日(日) 9時～11時	高砂公園歯科 (☎432118) 室蘭市高砂町2丁目1-21
12月23日(水) 9時～11時	ちりべつファミリー歯科医院 (☎414141) 室蘭市知利別町3丁目5-7
12月27日(日) 9時～11時	J. FUKUDA DENTAL CLINIC (☎417755) 室蘭市中島町1丁目31-10

問い合わせ 室蘭歯科医師会 (☎433522)