

🦷 4～5月の歯科救急医療 🦷

日時	診療所・住所・電話
4月7日(日) 9時～11時	グリーン・デンタル・クリニック (☎④13118) 室蘭市八丁平1-49-23
4月14日(日) 9時～11時	三愛病院歯科 (☎⑧1111) 登別市中登別町24-12
	エルム歯科 (☎0142②5188) 伊達市末永町58-61
4月21日(日) 9時～11時	福田歯科医院 (☎④6480) 室蘭市輪西町2-8-2
4月28日(日) 9時～11時	多田歯科医院 (☎②1184) 室蘭市中央町3-7-13
4月29日(月) 9時～11時	三愛病院歯科 (☎⑧1111) 登別市中登別町24-12
	福田歯科クリニック伊達医院 (☎0142②3787) 伊達市旭町1-1
5月3日(金) 9時～11時	高砂歯科医院 (☎④58622) 室蘭市高砂町5-31-12
5月4日(土) 9時～11時	なかがわ歯科医院 (☎⑧57651) 登別市中央町5-22-1
	さかた歯科医院 (☎0142②1182) 伊達市舟岡町176-11

問い合わせ 室蘭歯科医師会 (☎④3522)

桜を見ながらウオーキング体験
に参加しませんか



▲申し込み
フォーム

日時	コース (集合場所)	定員
5月10日(金) 10時～12時	登別桜並木コース (観光交流センターヌプル)	各日 10人
5月15日(水) 10時～12時	鷺別川桜並木コース (鷺別コミュニティセンター)	

対象 登別市国民健康保険加入者
内容 健康講話と桜並木を眺めるウオーキング体験
申し込み 5月2日(木)までに申し込みフォームまたは電話
で国民健康保険グループ (☎⑧1771)

ブックファーム あーにす
～登別市市民自治推進委員会～

親子で読書に親しめる空間になっています。
ぜひお立ち寄りください。

- 📖 読み聞かせ活動団体『おはなしりぼん』
による読み聞かせを行います。
- 📖 読み聞かせのボランティアスタッフを募
集しています。
- 📖 絵本の貸し出しもしています。

日時 4月20日(土)10時～12時
場所 アーニス2階
(観光経済部執務室となり)
問い合わせ 市民協働グループ
(☎⑦1079)



登別市観光ボランティアガイド
養成講座を開催します

登別温泉地獄谷周辺で観光客を案内するボラン
ティアガイドの養成講座を開催します。

健康を維持したい!
社会貢献をしたい!
一期一会を大切にしたい!
外国語を生かしたい!



などと考えている方は、ぜひ
参加ください。

講座期間 5月～6月
講座回数 4回
場所 市民会館・のぼりん
申し込み 4月30日(木)までに電話で
松本さん (☎090-5956-0756) または
大平さん (☎080-6096-7451)

健康的な食生活と調理が学べる!仲間ができる!

登別市食生活改善推進員養成講座を開催します



調理実習や楽しい運動体験、生活習慣病予防の知識を
学び、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動
してみませんか。

活動日時 5月14日(火)、21日(火)、6月4日(火)、11日(火)、
7月2日(火)10時～15時

場所 した21

対象 登別市食生活改善推進員協議会に所属し、ボラン
ティア活動ができる市民の方

定員 20人

※受講希望者が5人に満たない場合、講座
は中止となります。

受講料 2,000円 (資料、実習代)

申し込み 5月7日(木)までに電話または申
し込みフォームから健康推進グループ (☎⑧0100)



▲申し込み
フォーム

5月14日(火)	開講式、講義『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』
5月21日(火)	調理実習① (成人シニア世代の骨太カル シウムメニュー)、講義『これで私も献 立のプロ!』
6月4日(火)	調理実習② (ワザありおいしく減塩メ ニュー)、講義『楽しんだツケが出る? 生活習慣病と予防』
6月11日(火)	運動実習 (軽運動の体験)、講義『食べ 物の裏切り?! 食中毒と衛生』
7月2日(火)	調理実習③ (子育て世代向けメニュー)、 いきいき活動中の先輩会員の活動を知ろ う (閉講式)