

健康教室に 参加しませんか ～登別厚生年金病院～

- ▶日時 6月8日(水) 15時～16時
- ▶場所 登別厚生年金病院
- ▶内容 ダイエットについて
- ※当日直接会場にお越しください。
- ▶問い合わせ 栄養部
(☎◎3235)

男性のための料理教室 に参加しませんか

- ～登別市食生活改善推進員協議会～
おいしくてヘルシーな料理を一
緒に作りませんか。今回は夜間開
催です。
- ▶日時 7月12日(火) 18時～20時
 - ▶場所 しんた21
 - ▶対象 男性の方
 - ▶内容 簡単ホイ
コウロウ、玉ネ
ギのマリネ、ニンジンのごま炒
め、豆腐のみそ汁、ご飯など
 - ▶定員 20人 (申込順)
 - ▶参加料 600円 (材料費として)
 - ▶申し込み 7月5日(火)までに渡
辺さん (☎◎2755)



かるやか体操学習会 (指導者養成教室) を開催します

- いつまでも元気に生活するた
めに、かるやか体操を覚えてみま
せんか。
- ▶場所・日時
 - 市民会館… 6月15日(水)・22日(水)
10時～12時
 - 驚別公民館… 7月13日(水)・20日
(水) 10時～12時
 - ▶対象 市内居住の方
 - ▶内容 足腰の強化
や脳活性化に効果
的な『かるやか体
操』、レクリエー
ション、リズム体
操など
 - ▶定員 各50人
(申込順)
 - ▶持ち物 タオル・飲み物(水分
補給のため)
 - ※動きやすい服装と靴でお越し
ください。
 - ▶申し込み 実施日の前日までに
高齢・介護グループ (☎◎57
20)



エキノコックス症に 感染しないために

- エキノコックス症は、キツネや
犬などに寄生したエキノコクス
の卵が、何かの機会での人の口に入
り、やがて体内で幼虫となって主
に肝臓に寄生する病気です。
- 感染してもすぐに自覚症状はな
く、数年から10数年たってから上
腹部、肝臓あたりの不快感や黄
疸などの症状が現れ、放っておく
と命に関わることもあります。
- エキノコックス症の感染を予防
するため次のことに気をつけま
しょう。
- キツネに餌付けしたり、触つた
りしない
 - キツネが近寄らないよう、生ご
みなどは適正に処理する
 - 犬を放し飼いをしない
 - 山菜や野山の果実などは良く洗
い、十分に加熱して食べるこ
と
 - 沢水や小川の水は飲まない。飲
むときは煮沸する
 - 外から帰ったら必ず手を洗う

6月の歯科救急医療

問い合わせ
社室蘭歯科医師会 (☎◎3522)

日時	診療所名	住所・電話
6月5日(日) 9時～11時	御前水歯科クリニック	室蘭市御前水町2丁目6-20 ☎◎8148
	えばた歯科医院	登別市新川町4丁目15-10 ☎◎0809
6月12日(日) 9時～11時	宇賀歯科医院	室蘭市中央町2丁目9-10 ☎◎6989
	はたけやま歯科クリニック	伊達市竹原町36-5 ☎0142◎5533
6月19日(日) 9時～11時	柴田歯科医院	室蘭市中島町1丁目24-7 ☎◎1022
6月26日(日) 9時～11時	高橋歯科医院	室蘭市本輪西町1丁目6-8 ☎◎8401

エキノコックス症 血清検査を行います

- ▶日時 7月6日(水) 18時～
18時15分受け付け
- ▶場所 しんた21
- ▶対象 市内居住の小学3年
生以上で検査が初めての方、
または前回の検査から5年
以上経過している方
- ▶料金 無料
- ▶申し込み 6月20日(月)まで
に健康推進グループ(しん
た21内・☎◎0100)

FOMA らくらくホン7

らくらくサイトボタンで天気やニュースが
すぐに調べられる。デコメ®も作れる
防水らくらくホン。

※movsをご利用の方へ
2012年3月末日でmovsサービスは
終了致します。

**新規・取替は
是非当店へ!!**

毎月の料金が高いとお悩みの方
プラン診断を随時行っています。
お気軽にご来店下さい。

ドコモショップ登別新生店 ☎82-2600
登別市新生町1丁目18番地1 Jビル1階 10:00～19:00

今から申し込みば7月のキャンペーンに間に合います!

**ポイント日専連カード
入会キャンペーン実施中**

6/30(木)まで ※お申込される方の身分証明書と
印鑑、通帳が必要となります。

おトクな **年会費無料!**

おトク1 3,000円分の
日専連ギフトカード おトク2 合併3周年記念のプレゼントキャンペーン
抽選権利100プレゼント

日専連パシフィックむろらん店窓口にて、カードをお申し込みいただき、アンケートにご回答いただくと、
もれなくその場で3,000円分の日専連ギフトカードプレゼント。

包括信用購入あっせん業者 北海道(包)第8号 お申込み・お問い合わせは
株式会社日専連パシフィック ☎0120-36-7755
FOMA(登録商標)

むろらん店 室蘭市中島町2-28-6 ホテルサンルート室蘭1階 ☎41-2000 AM9:00～PM6:00(月～金)