

保健所の相談、検査

【詳】苫小牧保健所 ☎(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
総合保健・医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	保健、医療、福祉などの相談	随時受付
女性の健康相談	19日(金)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	18日(木)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	2日(火)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	
骨髄バンク登録	2日(火) 16日(火)	13時から 30分程度 ☑18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	16日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	予約は ☎(35)7474
HIV検査 (エイズ相談)	2日(火) 3日(水) 16日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	

7月の献血

【詳】健康支援課 ☎(32)6407

4日(木)	9:30～12:30	北海道電力苫小牧支店
11日(木)	9:00～12:00	苫小牧地区自動車整備協同組合
19日(金)	9:30～11:40	フードD365見山食彩館
	14:40～16:30	苫小牧港湾合同庁舎
23日(火)	9:30～11:30	㈱苫東
	12:00～13:00 14:30～16:30	㈱ダイナックス 北海道石油共同備蓄㈱北海道事業所
24日(水)	9:30～11:30 12:45～16:30	イオンモール苫小牧
	9:30～12:00	東日本高速道路㈱苫小牧管理事務所(西IC)
29日(月)	13:30～14:30	第1学校給食共同調理場
	15:00～16:30	勤医協苫小牧病院
30日(火)	13:00～16:30	王子総合病院

10とまちョップポイント引換券をプレゼント!
※日時などが変更になる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センターHPをご確認ください

今夏の節電へのご協力をお願いします

【期】7月1日(月)～9月30日(月)

【詳】環境保全課

☎(57)88006

健康
NEWS

Mom's サロン Oasis

☎7月25日(木) 10時30分～11時30分 (受付10時15分)

【所】教育・福祉センター 直接会場へ
【対】妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども
【内】セラピューティック・ケア、おしゃべりタイムなど
【持】母子健康手帳、バスタオル
【詳】健康支援課 ☎(32)6411

運動機能向上講座

「体いきいき！若返り講座」

☎7月24日(水) 10時～12時
【所】総合体育館 ☑65歳以上の方
【定】30人 申し込み順
【持】室内用運動靴、飲み物
【申】7月1日(月)から前日までに電話で 介護福祉課 ☎(32)6347

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 女性限定がん検診

■子宮・乳・胃・肺・大腸
☎8月24日(土) 8時～10時 ※胃がんはバリウムのみ
【対】13ページ「がん検診」対象に該当する方
■子宮・乳
☎8月24日(土) 午後 (時間は個別に案内)
【対】乳がん=39歳以下の方、41歳以上で奇数歳の方(年度内)、6,090円～ 子宮がん=19歳以下の方、21歳以上で奇数歳の方(年度内)、3,100円～
.....
【所】7月31日(水)までに保健センター ☎(35)0001
※託児あり (事前予約)

がん患者交流サロン

■市立病院
☎7月8日(月) 13時30分～15時
【内】大切な人ががんになったとき～ご家族限定交流会～
■王子総合病院
☎7月9日(火) 13時30分～15時
【内】抗がん剤治療～起こりうる副作用と特徴～
.....
【対】市内在住のがん患者またはその家族(直接会場へ)
【詳】健康支援課 ☎(32)6407

ニッセイ健康応援セミナー

Mrs.QUEEN に学ぶ「健康ウォーキング」
☎7月27日(土) 13時～14時30分
【講】Mrs.QUEEN2016グランプリ ^{まつだ}松田さなえ氏
【定】50人 申し込み順
【所】7月19日(金)までに電話で 日本生命保険相互会社(錦町) ☎(35)6601
【詳】健康支援課 ☎(32)6407

ライススポーツセミナー

“地産地消”で食とカラダづくり教室
☎7月31日(水)、8月1日(木) 11時～13時30分(受付10時30分)
【所】アイビー・プラザ ☑運動靴(子ども用)
【対】小学校高学年の子どもと保護者(2人1組)
【定】各日35組 抽選(当選者のみ後日案内送付)
【申】参加希望日、郵便番号、住所、親子の氏名、性別、年齢(学年)、電話番号を、7月19日(金)までにファクスまたはEメールで 北海道米事務局 ☎011(222)5555 ☎011(261)6428 ✉kome@prc.ne.jp
【詳】健康支援課 ☎(32)6407