

## 保健所の相談、検査

【詳】苦小牧保健所 ☎(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(水)	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	17日(月)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	4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	4日(火) 18日(火)	13時～30分程度 【対】18歳以上54歳以下	予約は ☎(35)7474
HTLV-1抗体検査	4日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
HIV検査 (エイズ相談)	4日(火) 5日(水) 18日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	
※4日(火)は21時まで夜間検査(夜間受付=17時30分～19時30分)も行います			

## 12月の献血

【詳】健康支援課 ☎(32)6407

4日(水)	9:30～11:30	苦小牧港開発(株)本社ビル前
	13:00～15:00	苦小牧港開発(株)フェリーターミナル
	15:30～16:30	北海道赤十字血液センター苦小牧出張所前
6日(金)	9:30～11:30	日産サービスセンター(株)北海道支社
	13:00～14:00	苦小牧埠頭(株)ハーバーFビル
13日(水)	14:30～16:30	苦小牧東病院
	9:00～12:00	苦小牧地区自動車整備協同組合
14日(木)	13:30～16:30	苦小牧警察署
	9:30～12:00	苦小牧法務総合庁舎
18日(火)	9:30～12:00	福祉ふれあいセンター
	13:30～16:30	勤医協苦小牧病院
24日(月)	9:30～11:30	MEGAドン・キホーテ苦小牧店
	13:00～16:30	
26日(水)	9:30～11:30	(株)つうけん苦小牧事業所
	13:00～16:30	市立病院
27日(木)	9:30～11:30	ホクレンショップ苦小牧店
	13:00～16:30	王子総合病院

10とまチ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。ご確認ください

12月1日は「世界エイズデー」あなたとあなたの大切な人を守るためにHIV検査を受けましょう

【詳】健康支援課 ☎(32)6407

### 健康 NEWS

## ゲートキーパー養成講座

悩んでいる人に寄り添う



「ゲートキーパー」になりませんか ※受講者にはオリジナル手帳などをプレゼント

【日】12月17日(月) 13時30分～16時 (受付=13時)

【所】市民活動センター

【対】こころの健康に興味があり、講座の受講歴がない方

【定】40人 申し込み順

【申】12月3日(月)～14日(金)に電話で 健康支援課 ☎(32)6410・6411

## プレママくらす

【日】12月17日(月) 10時～12時 (受付=9時40分)

【対】妊娠5カ月(妊娠16週)以降の妊婦

【内】マタニティヨガ、ミニ講座、相談交流会

【定】20人

【持】母子健康手帳、動きやすい服装 ※抱っこひもは不要

【所申】開催日の1週間前までに 沼ノ端コミセン ☎(57)5560

【詳】健康支援課 ☎(32)6411 ※詳しくはHPで

## 親子デンタル教室

【日】12月19日(水) 13時～15時 (受付=12時50分まで)

【所】教育・福祉センター

【対】29年6月～12月生まれの子どもとその親

【内】宮本歯科医院・宮本雄一院長による講演「虫歯にならないための子育てを考えよう」、歯科衛生士によるブラッシング指導

【定】30組 申し込み順

【持】母子健康手帳、乳児用歯ブラシ

【申】12月17日(月)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6411

## がん患者交流サロン

■市立病院

【日】12月6日(木) 13時30分～15時

【内】交流会

■王子総合病院

【日】12月11日(火) 13時30分～15時

【内】がんの痛みに使用する薬

.....  
【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

## 母親教室

【日】①1月9日(水) ②1月31日(日) 13時～15時

【所】教育・福祉センター 【対】妊娠中の方

【内】①栄養士による「妊娠中の栄養」 ②歯科医師による「妊娠中の歯・こどもの歯」および利用者支援員による「こどもと遊ぶ場所や保育園などの情報」の講義

【定】①20人 申し込み順

【持】母子健康手帳、母子健康手帳副読本、とまっこファイル

【申】①のみ開催日の2日前までに健康支援課へ

【詳】健康支援課 ☎(32)6411