

## 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(木)	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	16日(月)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	3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	3日(火) 17日(火)	13時から 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	17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)	3日(火) 4日(水) 17日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	
	※3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

2日(月)	9:30～11:00	フードD365OASIS店
	11:30～13:00	苦小牧埠頭(株)飼料サイロ事業部
4日(水)	9:30～11:00	苦小牧埠頭(株)港運事業部
	11:30～13:00 14:30～16:30	苦小牧高等技術専門学校 苦小牧港開発(株)本社ビル前
5日(木)	9:30～11:30	ビッグハウス光洋店
	13:00～14:00 14:30～16:30	苦小牧埠頭(株)ハーバービル 苦小牧東病院
12日(水)	9:30～11:30 12:45～16:30	イオンモール苦小牧
	9:00～11:30	苦小牧地区自動車整備協同組合
13日(金)	13:00～14:30	第1学校給食共同調理場
	15:15～16:30	美々川福祉園
17日(火)	9:30～12:00	苦小牧法務総合庁舎
	13:30～16:30	同樹会苦小牧病院
18日(水)	9:30～11:30	櫛呂東
	15:15～16:30	苦小牧港開発(株)フェリーターミナル
27日(金)	9:30～11:30	経済センタービル
	13:00～16:30	苦小牧市立病院

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

12月10日(火)～16日(月)は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です!

【詳】苦小牧警察署

☎(35)0110

市総合福祉課

☎(32)6354

### 健康 NEWS

## Mom's サロン Oasis

☎12月19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

## 健康体操教室

～整骨院の先生と筋トレや体操をしましょう～

☎12月11日(水)、25日(水) 11時～11時45分

【所】COCOTOMA 直接会場へ

【対】60歳以上の方

【詳】まちづくり推進課 ☎(32)6062

## 5歳児発達相談について

セルフチェック表でお子さんの特徴や傾向を知り、気になることがあればご相談ください。心配なことがある方は早めにご相談ください(案内は発送済み)

【対】平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの子

【詳】健康支援課 ☎(32)6411

## がん患者交流サロン

■王子総合病院

☎12月10日(火) 13時30分～15時

【内】医療用麻薬は怖くない! ～がん治療における痛み止めの知識～

■市立病院

☎12月16日(月) 13時30分～15時

【内】交流会(クリスマスツリー作成など)

【対】がん患者またはその家族(直接会場へ)

【詳】健康支援課 ☎(32)6407

## 子育て応援教室

おとうさんといっしょ!

☎令和2年1月26日(日) 10時～11時30分

【所】教育・福祉センター

【対】生後4カ月～2歳未満の子どもと父親

【内】子どもとの遊び方、読み聞かせなど

【定】25組 申し込み順

【持】父子健康手帳、おしぼり、オムツ、ミルク

【申詳】12月9日(月)から電話で 健康支援課 ☎(32)6411

## みんなで守ろう! こころの健康

～こころの不調に気づき、つながり、支えあう～

(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ゲートキーパー手帳などをプレゼント

☎12月19日(木) 14時～16時(受付13時30分)

【所】市民活動センター 【対】受講歴がない方

【定】40組 申し込み順

【申詳】12月17日(火)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410・6411

