



**料理教室に
参加しませんか**

日時 7月19日(水)10時30分～12時30分

場所 JCHO登録病院3号棟
2階調理実習室

内容 スペイン料理で夏バテ対策
献立 えびの Pasta パエリア、
そら豆のスパニッシュオムレツ、
トマトのひんやりスープ

参加料 800円

申し込み 7月14日(金)までに同
病院栄養管理室
(☎803235)

やさしい精神保健講座

日時・内容

・8月18日(金)・25日(金)13時30分～15時30分：精神科医師などによる講義

・8月28日(月)から30日(水)までのいずれか一日：希望する精神障がい者社会復帰施設の見学
・9月1日(金)13時30分～15時30分

分：活動報告

場所 クリニクルセンター2階
研修室(施設見学以外)
申し込み 7月18日(火)から8月10日(木)までに室蘭地方精神保健協会事務局(室蘭保健所内)
(☎249843)

医療相談会・講習会

日時 7月8日(土)11時～12時

場所 アーニス1階中央フリースペース

内容 眠れなくなる仕組みとその対処法について

※当日、直接お越しください。
お問い合わせ みながわ往診クリニック(☎835962)

エキノコックス症血清検査

日時 7月27日(木)18時～(受付は18時15分まで)

場所 しんた21

対象 小学3年生以上
※過去に受診歴がある場合は、前回の検査から5年以上経過している方に限ります。

※検査料は無料です。
申し込み 7月10日(月)までに健康推進G(しんた21内・☎801000)

第34回がんサロンはあと

日時 7月11日(火)13時～15時

場所 製鉄記念室蘭病院がん診療センター2階患者図書室
『はあと』

対象 がんと診断された患者とその家族

第39回市民公開がんセミナー

日時 8月22日(火)15時(開場14時30分)

内容 患者同士の語り合いなど
※当日、直接お越しください。
お問い合わせ 同病院がん相談支援センター(☎474337)

講師 同病院呼吸器外科長・長谷龍之介さん
※当日、直接お越しください。
お問い合わせ 同病院経営企画課(☎474404)

早期発見のためにがん検診を受けませんか



▶子宮頸がん検診・乳がん検診(市内)

| | 子宮頸がん検診 | 乳がん検診 |
|------|-----------------|------------------------|
| 日時 | 9月23日(土)9時・13時 | 9月23日(土)8時30分・12時30分 |
| 場所 | しんた21 | |
| 対象 | 奇数月生まれの20歳以上の女性 | 奇数月生まれの40歳以上の女性 |
| 内容 | 子宮頸部細胞診 | マンモグラフィ検査 |
| 定員 | 各時間100人 | 8時30分は100人、12時30分は80人 |
| 料金 | 1,700円 | 2,200円(50歳以上の方は1,900円) |
| 申込期限 | 8月2日(水) | |

▶子宮頸がん検診・乳がん検診(札幌市)

| | 子宮頸がん検診 | 乳がん検診 |
|------|--|------------------------|
| 日時 | 10月5日(木)13時(10時20分にしんた21に集合) | |
| 実施場所 | 北海道対がん協会札幌がん検診センター(当日、しんた21発着で無料送迎バスを運行) | |
| 対象 | 奇数月生まれの20歳以上の女性 | 奇数月生まれの40歳以上の女性 |
| 内容 | 子宮頸部細胞診 | マンモグラフィ検査 |
| 定員 | 40人 | 40人 |
| 料金 | 1,700円 | 2,200円(50歳以上の方は1,900円) |
| 申込期限 | 8月29日(火) | |

▶胃がん検診・大腸がん検診

| | 胃がん検診 | 大腸がん検診 |
|-------|---|--------|
| 日時・場所 | ・10月6日(金)8時30分～12時…鷺別公民館 ・10月10日(火)8時30分～12時…しんた21 | |
| 対象 | 40歳以上の方(今年度中に40歳になる方も含む) | |
| 内容 | 胃バリウム検査 | 便潜血検査 |
| 定員 | 各日50人 | 各日50人 |
| 料金 | 2,900円 | 1,100円 |
| 申込期限 | 9月1日(金) | |

▶申込方法(共通) 希望する検診名、氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号、希望する実施日時・場所、健康保険の種類を記入の上、はがきまたはファクス、Eメールで健康推進グループ(〒059-0016片倉町6丁目9-1、FAX☎0111、Eメール:shinta21@city.noboribetsu.lg.jp)
▶問い合わせ(共通) 健康推進グループ(しんた21内・☎801000)

「申し込み」「問い合わせ」中の「G」は「グループ」の略です