

乳幼児健診

問 子育て世代包括支援センター 内線2394

4カ月児健診 R1年9月生まれ	2月4日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H30年7月生まれ	2月18日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H28年8月生まれ	2月26日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)
 *受付時間前の母子健康手帳の預かりはしておりません。受付はお子様同伴でお願いします。
 場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすく(こども)ノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)
 *受診できない場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。
 *1歳6カ月児健診、3歳児健診については個別に事前通知します。
 *駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

医師による健康講座のお知らせ 肺の生活習慣病 COPDについて知ろう

COPDは、肺の生活習慣病、といわれ、40歳以上の喫煙者(過去に喫煙した人)に多く、世界中で増加の一途をたどっています。代表的な症状は「息切れ」「しつこく続く咳やタン」などで、気道が狭くなり息が吐き出せないことが特徴です。知らない間に重症化するので、早期発見・治療が大切です。

当日は、肺年齢測定をした後に、COPDについての最新情報をお伝えします。

日時…2月5日(水) 13:00～15:00

場所…市役所2階会議室2B・2C・2D
 講師…中村内科医院 院長 中村謙弥先生
 内容…①受付および肺年齢測定(13:00～13:45)
 ②医師による講演(14:00～15:00)
 テーマ…「肺の生活習慣病COPDについて知ろう」
 参加費…無料
 申込み…1月24日(金)までに電話でお申し込みください。
 *当日は市役所駐車場をご利用ください。
 申込先…健康推進課 内線2374

いきいき教室(介護予防教室)

申込先 地域包括支援センター 内線2463

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることで若さを保つ秘訣です。皆さんのご参加をお待ちしています。
 対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方
 参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:30～、13:00～)

- ▷1月9日(木) 元気な体を保つためのとりた栄養
 生き生きセンター 10:00～11:30
 コミュニティセンター栄 13:30～15:00
- ▷1月15日(水) ゆがみ解消!美姿勢ストレッチ
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00

- ▷1月28日(火)
 シルバー川柳～いきいき教室バージョン～
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30
 生き生きセンター 13:30～15:00
 - ▷1月29日(水)
 棟方先生の筋トレ・脳トレ・ストレッチ♪
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00
- 申込み…開催日の3日前までに
 お申し込みください。



法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時

相談料/30分 5,000円(税別)

*但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 0172-33-7834へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時～17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

当日相談も
できます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)