

# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

## 救急医療当番医

- ▷ 9月7日(日) 田町小山クリニック  
Tel.34-3431 (田町4-5)
  - ▷ 9月14日(日) 江渡内科医院  
Tel.34-3000 (旭町7)
  - ▷ 9月15日(月) 増田病院  
Tel.35-2726 (新町41)
  - ▷ 9月21日(日) 桂整形外科医院  
Tel.34-3737 (弥生町16-1)
  - ▷ 9月23日(火) かなぎ病院  
Tel.53-3111 (金木町菅原13-1)
  - ▷ 9月28日(日) かねひらクリニック  
Tel.35-3167 (旭町55-2)
- \*対応時間9:00～17:00 (要電話確認)  
\*消防署救急病院紹介電話34-4999

## 献血バス巡回日程

- ▷ 9月10日(水) 9:30～10:30  
国合同庁舎
  - ▷ 9月15日(月) 10:00～16:30  
E L Mの街
- 問 青森県赤十字血液センター  
Tel.017-741-1512

## 相談 エンゼル相談 (母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間を  
つくり、子育ての楽しさや悩みを  
話してみませんか。

### 内容

各月齢での成長(身体計測)・  
発達の確認、育児、遊び、栄養  
(離乳食)の相談、情報交換  
10月勉強会テーマ  
絵本で楽しもう

### 持ち物

母子健康手帳、バスタオル  
▽10月10日(金) 10時～11時30分  
保健センター五所川原  
▽10月24日(金) 10時～11時30分  
保健センター金木

問 健康推進課 内線2367

## 相談 健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結  
果など体に関するこの相談に保  
健師が応じます。

健康手帳をお持ちの方は、ご持  
参ください。

### 五所川原地区

▽9月3日(水) 10時～12時  
保健センター五所川原  
▽9月24日(水) 10時～12時  
森の家

### 金木地区

▽9月10日(水) 12時～13時30分  
神原コミュニティ消防センター  
▽9月12日(金) 10時～11時  
金木東部地区コミュニティセン  
ター

問 健康推進課 内線2367

市浦地区  
▽9月11日(木)・16日(火) 13時～14時  
保健センター市浦  
問 健康推進課 内線2364

## 相談 子どもの 食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体  
を作る食生活について栄養士が相  
談に応じます。むら食い、好き嫌  
い、食物アレルギーなど、お気軽  
にご相談ください。

日時 9月19日(金)  
10時～11時30分

場所 保健センター五所川原

申込み 相談日の2日前までに電  
話で予約し、母子健康手帳を持  
参してください。

問 健康推進課 内線2365

## 介護予防教室 (いきいき教室)

高齢者の健康づくりと効果的な介護予防のために、  
元気なうちから参加しましょう。参加無料です。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、  
筋力の衰えや栄養状態の低下等が心配な方、今の健  
康を維持したい方

場所・日時 (受付は開始30分前から)

### ▷市浦会場

- ①9月12日(金) 板柳ふるさとセンター
- ②9月19日(金) 13:30～15:00 保健センター市浦

### ▷金木・五所川原会場 (2会場合同)

- ①9月26日(金) 板柳ふるさとセンター

### 内容

- ①屋外活動、散策、製作体験等  
\*製作体験等は実費予定。時間等詳細は申込者へ直  
接連絡します。
- ②こころと身体を動かそう～脳トレ2～

### 申込み

開催3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター Tel.38-3939

## お腹すっきり!! 運動教室

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだ  
けではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改  
善できます。実際に身体を動かしながら自分にあった  
運動を身につけていきませんか。

ぜひこの機会にご参加ください。

日時 9月4日(木) 13:30～14:30 (受付13:00～)  
9月24日(水) 18:30～19:30 (受付18:00～)

場所 保健センター五所川原

内容 体重測定、血圧測定、ストレッチ、筋力トレ  
ーニング、有酸素運動など

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料

対象 医師から運動を制限されていない方

定員 各回40名

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給の  
ための飲物、健康手帳(お持ちの方)

\*申込不要。直接会場へお越しください。

\*ケガ等については参加者の自己責任となります。

問 健康推進課 内線2364