

# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

## 救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00

\*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください

- ▷ 7月5日(日) 健生五所川原診療所  
Tel.35-2542(一ツ谷508-7)
  - ▷ 7月12日(日) 増田病院  
Tel.35-2726(新町41)
  - ▷ 7月19日(日) かねひらクリニック  
Tel.35-3167(旭町55-2)
  - ▷ 7月20日(月) 白生会胃腸病院  
Tel.34-6111(中平井町142-1)
  - ▷ 7月26日(日) 川崎胃腸科内科医院  
Tel.34-3330(敷島町56)
- 消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

## 献血バス巡回日程

- ▷ 7月9日(木) 10:00~11:00  
(株)スーパー佐藤長広田店
  - ▷ 7月9日(木) 12:30~15:00  
東芝メディア機器(株)
  - ▷ 7月9日(木) 15:30~16:30  
アクロスプラザ五所川原・ユニバース五所川原東店
  - ▷ 7月26日(日) 10:00~16:30  
ELM
- 問 青森県赤十字血液センター  
Tel.017-741-1512

## 相談

### こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がつかない方、ご家族の様子が気になる方、身近な人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時：7月14日(火) 10時~11時

場所：市役所

相談員：心理士、保健師

申込み：相談日の前日までに電話にて予約してください。

問：健康推進課 内線2367

## 相談 エンゼル相談 (母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士がおこなって

います。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒に外出してください。

内容：身体計測、発育や発達相談、

育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

8月勉強会「子どもの応急手当」

消防署の救急隊員の方を講師に、

心肺蘇生法を人形で体験します。

消防署の救急隊員の方を講師に、

心肺蘇生法を人形で体験します。

消防署の救急隊員の方を講師に、

心肺蘇生法を人形で体験します。

心肺蘇生法を人形で体験します。

心肺蘇生法を人形で体験します。

心肺蘇生法を人形で体験します。

心肺蘇生法を人形で体験します。

心肺蘇生法を人形で体験します。

心肺蘇生法を人形で体験します。

心肺蘇生法を人形で体験します。

## 教室

### ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう!

対象：要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時：7月16日(木) 13時~14時

場所：生き生きセンター

テーマ：転びにくい体を作ろう!

内容：健康チェック(血圧測定)、

ストレッチ、筋力トレーニング

講師：健康運動指導士

鬼武由美子氏

持ち物：動きやすい服装、汗拭タオル、水分補給のための飲み物

問：健康推進課 内線2368

## 相談

### 介護予防元気相談

身体の機能に不安がある、今の健康を維持したいなど、介護予防に関するところをご相談ください。

日時：7月1日(水) 10時30分~12時

場所：沖飯詰集会所

日時：7月7日(火) 10時30分~12時

場所：姥湯集会所

日時：7月22日(水) 11時~12時

場所：コミュニティセンター三好

問：地域包括支援センター  
Tel.(38)3939

参加費：無料  
申込み：電話または窓口にてお申し込みください。

◎ 広報有料広告

## 現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

屋根・外壁リフォーム専門店  
アートリフォーム(株)  
お電話は今すぐ、こちらから  
0173-33-4713  
http://art-reform.net/  
アートリフォーム青森  
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増築相談員がいるお店」

## おしゃれの宅配便Ryo OPEN記念!!

### カットハウス Ryo

外出困難な方!  
寝たきりの方!  
出張料無料!

- カットのみ .....¥1,500
- カット(顔そり、ブロー込み) .....¥1,800
- パーマ(カット、顔そり、ブロー込み) ...¥5,400
- カラー(シャンプー、カット、顔そり、ブロー込み) ...¥5,400

五所川原市中央4丁目139 TEL 35-2615

五所川原市を応援します!!