

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

- ▷ 9月4日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431(田町4-5)
- ▷ 9月11日(日) 永田小児科アレルギー科内科医院
TEL34-5611(一ツ谷549-7)
- ▷ 9月18日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)
- ▷ 9月19日(月) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)
- ▷ 9月22日(木) こどもクリニックおとも
TEL39-2151(鎌谷町163-1)
- ▷ 9月25日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 9月11日(日) 10:00～16:30
E L M

▷ 9月16日(金) 10:00～16:00
つがる総合病院

*日時は変更になることがあります。
青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

教室

元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。身体の機能に不安がある方の介護に関する相談も行なっていますので、ご利用ください。

日時 9月13日(火) 10時～11時
場所 大東ヶ丘コミュニティ消防センター
問 地域包括支援センター
TEL(38)3939

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。
日時・場所

- ▷ 9月7日(水) 10時～12時
保健センター五所川原
- ▷ 9月8日(木) 13時～14時
保健センター市浦
- ▷ 9月16日(金) 10時～11時
金木東部地区コミュニティセンター
- ▷ 9月21日(水) 10時～12時
森の家
- ▷ 9月27日(火) 10時～11時30分
富士見コミュニティセンター

教室

ゆーゆー元気教室

楽しい毎日。「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 9月15日(木) 13時～14時
場所 生き活きセンター
参加費 無料
テーマ 筋トレをしてしっかりと歩ける体を作りましょう。筋トレとウォーキングを交互に行ってスタミナをつけましょう

講師 健康運動指導士 鬼武由美子
持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
申込先 地域包括支援センター
TEL(38)3939

相談

119の相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がづらい方、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 9月8日(木) 10時～11時30分
場所 市役所
相談員 保健師
申込み 相談日前日までに電話にてお申し込みください。
問 健康推進課 内線2367

薪(まき)売ります!

- ①ミックス(柳、杉、松他) 7,000円
- ②ミックス(桜、ナラ、アカシア他) ...13,000円

※配送料 (パレット一台につき)
旧五所川原市内 800円
つがる市、北郡 1,200円
青森市、弘前市 1,500円



(幅1200×奥行1000×高さ900mm)メッシュパレット=軽トラック約1台分

就労継続支援B型事業所 栄幸園

TEL0173-28-2288 / fax0173-28-2289 担当 前田・寺田