

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。

▷ 2月4日(日) 増田病院

TEL35-2726(新町41)

▷ 2月11日(日) かなぎ病院

TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷ 2月12日(月) 櫛引クリニック

TEL33-1155(鎌谷町516-10)

▷ 2月18日(日) 富田胃腸科内科
医院

TEL34-3211(みどり町4丁目
128)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 2月12日(月・祝) 10:00～16:30
E L M

▷ 2月14日(水) 9:30～11:00
県合同庁舎

▷ 2月14日(水) 12:30～15:30
東芝映像ソリューション株式
会社

*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

健康づくり相談室(高血圧・脂 質異常症・糖尿病予防相談)

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・栄養
士が応じます。

日時・場所

▷ 2月14日(水) 10:00～12:00

保健センター五所川原

▷ 2月23日(金) 10:00～12:00

金木公民館

相談員 保健師・栄養士

定員 4名まで(要予約)

持ち物 特定健診・健康診査を受診
されている方は、健診結果をお持ち

ちください。

*予約については開催日の5日前ま
でに相談したい内容をお知らせく
ださい。

問 健康推進課 内線2366

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行っています。

子育ての楽しさや悩みを話してみ
ませんか。

お子さんと一緒にお出でください。

予約は不要です。

日程・場所

▷ 3月9日(金) 10:00～11:30

保健センター五所川原

▷ 3月22日(木) 10:30～11:30

保健センター市浦

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

内容 身体計測、発育や発達の相談、
育児、栄養(離乳食)、遊びの相
談、情報交換など

問 健康推進課 内線2367

こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、
育児や家事等が辛い方、死にたい
ほど辛い方、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 2月15日(木) 10:00～12:00

場所 市役所相談室

相談員 保健師

申込み 相談日前日までに電話でお
申し込みください。

問 健康推進課 内線2367

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。地域の在宅介護支援センタ
ーの職員による介護に関する相談も
行っていますので、お気軽にご利用
ください。

日時・場所

五所川原地区

▷ 2月8日(木) 13:30～14:00

松島会館

▷ 2月16日(金) 11:00～12:30

藻川コミュニティ消防センター

▷ 2月23日(金) 13:30～14:30

下岩崎集会所

▷ 2月27日(火) 10:30～12:00

梅沢コミュニティセンター

市浦地区

▷ 2月26日(月) 10:00～11:00

磯松コミュニティセンター

問 地域包括支援センター

TEL38-3939

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。この教室は、椅子に座
りながら行う運動教室です。お気軽
にご参加ください。

対象 要介護認定を受けていない65
歳以上の市民

日時 2月15日(木) 13:00～14:00

(受付12:30～)

場所 生き生きセンター多目的ホ
ール

テーマ まとめ

内容 健康チェック(血圧測定)、
バランスよく全身のストレッチ

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、汗拭きタ
オル、水分補給のための飲み物

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。

申込先 地域包括支援センター

TEL38-3939

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知
症について知ることができる場所
です(申込不要)。

日時 2月11日(日) 10:00～12:00

内容 介護保険で利用できるサービ
スについて、家族同士のつどい等

場所 中央公民館2階

参加費 200円(お茶代)

*希望者のみ実費にて昼食あり

問 公益社団法人認知症の人と家族
の会 青森県支部五所川原地域世
話人 山本 TEL0178-35-0930

協力 西北五地区認知症高齢者グル
ープホーム協会

