

# 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。

▷11月3日(土) 増田病院

TEL35-2726 (新町41)

▷11月4日(日) かねひらクリニック

TEL35-3167 (旭町55-2)

▷11月18日(日) 白生会胃腸病院

TEL34-6111 (中平井町142-1)

▷11月23日(金) こどもクリニックおとも

TEL39-2151 (鎌谷町163-1)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷11月3日(土) 10:00～16:30  
ELM

▷11月4日(日) 9:30～12:00  
五所川原農林高等学校

▷11月4日(日) 14:00～16:30  
アクロスプラザ五所川原・ユニバース五所川原東店

\*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

## こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…11月15日(木) 9:30～11:30

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2386

## エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日時・場所

▷12月14日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷12月21日(金) 10:00～11:30

金木公民館住民室

\*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

持ち物…バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問…健康推進課 内線2391

## みんなの健康教室

日時…11月30日(金) 13:00～13:30

場所…生き生きセンター多目的ホール

テーマ…更年期・老年期の女性に多い内科・婦人科の病気

講師…(医)済生堂増田病院 増田満枝先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

## 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のできる場所です(申込不要)。

日時…11月18日(日) 13:30～15:30

内容…ミニ講座「すてきな出会いのために」(講師:日本キリスト教団浪岡教会牧師 石川敏一氏)、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)

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

## 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます(1人30分程度)。

次の①、②は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。

ご自身の健康づくりにお役立てください。

会場・日時

①保健センター市浦

11月8日(木) 10:00～12:00

②保健センター五所川原

11月28日(水) 10:00～12:00

③富士見コミュニティセンター

11月15日(木) 9:00～11:30

④新宮集会所

11月28日(水) 13:30～15:00

\*③、④は地区保健協力員の協力により開催されます。

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2385

まちなか喫茶

## 和モダンカフェ

\*各種宴会承ります\*

営業時間 11:00～23:00 定休日:日曜日

■歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!

■20名様以上のご予約で2時間カラオケ歌えます!

五所川原市大町501-5トカントンスクエア2F TEL・FAX0173-33-5251

## 現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

屋根・外壁リフォーム専門店  
アートリフォーム(株)  
五所川原市七ツ館虫流51-29

『増改築相談員がいるお店』  
お電話は担当 前田まで  
0173-33-4713

全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

◆ホームページは◆  
Google  
アートリフォーム株式会社