

## 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

▷ 3月22日(金) 10:00~11:30

中央公民館3階第1研修室

\*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

## 個別検診等実施医療機関の変更について

平成30年度個別検診等の実施を委託している清水クリニックが、1月

から休診されたため、次の事業が利用できなくなりました。

### 利用できなくなった事業

- ①個別検診(特定健康診査・健康診査・胃がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診)
- ②予防接種(高齢者肺炎球菌)
- ③糖尿病性腎症重症化予防プログラム

\*受診予定の方は、配布済みの市民健康診べんり帳や広報等で実施医療機関を確認後、受診してください。

問…健康推進課 内線2372

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H30年10月生まれ	3月5日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H29年8月生まれ	3月26日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H27年9月生まれ	3月20日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

\*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受付はお子様同伴でお願いします。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知しています。

\*1歳6カ月児健診については、フッ素塗布承諾書を個別に事前送付します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…健康推進課 内線2391

## プラス・10分から始めましょう のれそれ運動教室

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命がのばせることをご存知でしたか。

のれそれ運動教室の最終回です。日常生活に取り入れることができる運動を紹介します。

開催日…2月15日(金)

内容…~主な運動~2つの運動を組み合わせる実施  
▷レジスタンス運動…スクワットやダンベル体操などの標的とする筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返す運動

▷脂肪を燃焼する有酸素性運動

時間…13:15~受付、体調確認等

13:45~オリエンテーション

14:00~15:00 運動実技

場所…勤労者総合スポーツ施設サンビレッジ五所川原(市内唐笠柳字藤巻507-6 駐車場あり)

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

対象…市民の方で医師から運動を制限されていない方

定員…30名

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

申込み…開催日前日までに、下記へ電話でお申し込みください。

申込先…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トカトンスクエア2F TEL・FAX0173-33-5251

## 広告募集

~広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています~

広報は市内全域に配布され広く読まれています。広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか?

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。

<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>

申込先 総務課広報係 内線2117