

# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

## 救急医療当番医

\*救急医療当番医事業は、日曜日・祝日および年末年始（12月29日～1月2日）に実施しています。4月の日程は次のとおりです。

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。

▷4月7日(日) 白生会胃腸病院  
TEL34-6111 (中平井町142-1)

▷4月21日(日) 増田病院  
TEL35-2726 (新町41)

▷4月29日(月) 増田病院  
TEL35-2726 (新町41)

消防署救急病院紹介電話  
TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷4月21日(日) 10:00～16:30  
E L M

\*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

## 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てください。予約は不要です。

日時・場所

▷5月10日(金) 10:00～11:30  
中央公民館3階第1研修室

▷5月24日(金) 10:00～11:30  
金木公民館和室(小会議室)

\*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

## 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…4月18日(木) 13:30～15:30

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

## 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)。

相談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金木公民館

4月24日(水) 10:00～12:00

②保健センター五所川原

4月26日(金) 10:00～12:00

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

## ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「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歳以上の市民の方

日時…4月4日(木) 13:00～14:00

4月18日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

\*初回は体力調査も行います。

場所…生き活きセンター多目的ホール

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…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター  
内線2463

## みんなの健康教室

日時…4月26日(金) 13:00～13:30

場所…市役所2階会議室2C

テーマ…泌尿器科の病気について

講師…かみむらクリニック泌尿器科・内科 神村典孝院長

問…西北五医師会

TEL35-0059



## 受講生募集！豊富な講座で資格習得！

2018年度当校受講の合格者10名 2019.2.18現在

祝  
合格

1級土木施工管理技士 学科 2名	2級土木施工管理技士 学科/実地 2名
1級土木施工管理技士 実地 1名	2級土木施工管理技士 学科 2名
1級建築施工管理技士 学科 1名	2級土木施工管理技士 実地 2名

日建学院  
認定校

コがる校/マルエーデンキ

日建学院 公認  
スクール

コがる校/マルエーデンキ

Web配信授業システム  
ニッケンアカデミー  
e-school

お問い合わせ お申込みは…

住所：〒038-3107 青森県つがる市柏極盛機世171

☎0173-26-6881

詳しくは担当：長谷川・今まで

開校時間 AM10:00～PM8:00

月に1回水曜日定休

