

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。

▷ 3月1日(日) こどもクリニックおとも
TEL39-2151 (鎌谷町163-1)

▷ 3月15日(日) まつもと整形外科クリニック
TEL33-5413 (中央二丁目33)

▷ 3月20日(金) こどもクリニックおとも
TEL39-2151 (鎌谷町163-1)

▷ 3月29日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111 (中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 3月4日(水) 9:30～11:00
東北電力(株)五所川原電力センター

▷ 3月8日(日) 9:30～16:30
E L M

▷ 3月29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

エンゼル相談

(「エンゼルひろば」から名称が変更になりました)

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関することなど、ご相談に応じます。

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。予約不要です。

日時・場所

▷ 4月10日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷ 4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ています。

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問…子育て世代包括支援センター
内線2394

感染症情報について

市役所本庁舎1階行政資料スペースに感染症情報を掲示しています。

厚生労働省などからの最新の情報をご覧いただけますので、ご利用ください。

問…健康推進課 内線2374

こころの相談

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

日時…3月19日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

相談員…臨床心理士、保健師

申込み…相談日3日前までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2378

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)。

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

3月12日(木) 10:30～11:30

②市役所相談室

3月25日(水) 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2374

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…3月5日(木) 13:00～14:00

3月19日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

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

テーマ…まとめ(頭の体操・集中力アップ)

内容…有酸素運動&ボール(運動能力調査あり)

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

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

▷ 3月3日(火) 10:30～12:00

梅沢コミュニティセンター

▷ 3月12日(木) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

▷ 3月12日(木) 14:00～15:00

磯松コミュニティセンター

問…地域包括支援センター

内線2463

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…3月8日(日) 10:00～12:00

内容…「もの忘れかな?と思ったら」(講師:認知症地域支援推進員(保健師))

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

問…(公社)認知症の人と家族の会

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