

西部クリーンセンターからのお知らせ

10月23日(土)からの当施設補修工事に伴い、豊・タンス・長さ60センチ以上の木材など可燃粗大ごみの受け入れを下記期間中、停止します。期間中はご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

可燃粗大ごみ受入停止期間

10月23日(土)～11月7日(日)

問い合わせ先

西北五環境整備事務組合
西部クリーンセンター
Tel.46-2141

健康・福祉

健康づくり相談室

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病について、保健師・栄養士が相談に応じます(前日までに要予約)。

日時・場所

▷10月27日(水) 10:00～12:00
市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

こころの相談

～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…10月21日(木) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

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。

問い合わせ・

申込先

健康推進課
内線2380



献血バス巡回日程

▷10月24日(日) 10:00～16:00

E L M

▷10月26日(火) 13:45～15:30

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。

問い合わせ先

青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関する事などの相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

日時・場所

▷11月11日(木) 10:30～11:30

保健センター市浦

▷11月15日(月) 10:00～11:30

中央公民館3階和室

*11:00よりミニ勉強会あり(テーマ:ことばについて、先着10名)

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

*3日前までの予約が必要です。

問い合わせ・申込先

子育て世代包括支援センター
内線2393 /電子メール kenkou
suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談

申し込みフォーム
QRコード



公認心理師による講演会 「糖尿病と診断を受けた方 のこころに寄り添う」

長い療養生活で不安やストレスを抱えやすい糖尿病。病気とうまく付き合っていくための心の持ち方について、学んでみませんか。会場またはWEB(ZOOM)で参加できます。

日時…10月18日(月)18:00～19:00

対象…糖尿病を治療している方、参加を希望する方

会場…市役所2階会議室

会場参加の定員…20名

講師…弘前大学大学院医学研究科
神経精神医学講座 助教 大里絢子氏

料金…無料

申込み…10月8日(金)までに電話かメールで①氏名、②生年月日、③住所、④電話番号、⑤参加方法(会場またはWEB)をお知らせください。メールの場合は件名に「10/18講演会参加」と入力し、mana bi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信してください。WEB参加希望者には参加方法をメールでご案内します。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

ゆーゆー元気教室

いすに座りながら行う運動教室です。感染予防のため、時間帯ごとに15名の定員とし、講師の動画を見ながら運動します。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

開催日	予約開始日
10月6日(水)	⑤のみ予約可
10月20日(水)	10月6日(水)
11月17日(水)	10月20日(水)

時間…各開催日の次の①～⑤の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

①10:00～10:45 ②11:15～12:00

③13:00～13:45 ④14:15～15:00

⑤15:30～16:15

*11月17日(水)は①～④の時間帯(各時間帯定員18名)で行います。

場所…生き生きセンター

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

申込み…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

