

暮らしの 情報広場

掲載した各種イベント等は新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止の観点から中止・延期等となる場合がありますので、ご了承ください。また、各種イベント等に参加する際はマスク着用などの感染症対策にご協力をお願いします。



受診期限せまる！「歯周病検診」の受け忘れはありませんか？

歯周病検診をまだ受けていない方は、この機会にお口の健康状態を確認しましょう。

対象者…今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方

*対象者には、受診券を送付していますが、転入や紛失の場合は再発行できますのでご連絡ください。

有効期限…3月31日(金) 料金…無料

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2388



こころの声を聴くために「傾聴(けいちょう)講座」

「傾聴」とは相手の思いに寄り添い、受け止めて聴くことです。相手の話を「聞く」から「聴く」ことができると会話のずれが少なくなり、より良いコミュニケーションにつながります。講座は3回を通しての学びとなっていますが、1回だけの受講でも可能です。

日程・内容

- ①2月20日(月) より良いコミュニケーションとは？
- ②3月9日(休) 傾聴技法を身につけよう！
- ③3月13日(月) 寄り添うことは傾聴からはじまる

時間…13:30～15:30

場所…市民学習情報センター

対象…市民

定員…30名程度 料金…無料

講師…藤林 正雄氏（青森大学名誉教授/MHSW藤林事務所 代表/認定NPO法人あおもりのちの電話 理事長）

持ち物…筆記用具、必要な方は眼鏡・飲み物

申込み…電話でお申し込みください。

申込期限…2月14日(火)（席に余裕がある場合は、申込期限を過ぎても受け付けます）

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2380



COPD(慢性閉塞性肺疾患)講演会・健康相談会・肺年齢測定

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い続けることで肺に炎症が起こる病気です。症状は、痰のからむ咳、息切れが何年も続き、息を吐きづらくなるのが特徴で、禁煙による予防、早期発見、適切な治療が大切です。2月は講演会と健康相談を開催しますので、ぜひご参加ください。

▷呼吸器専門医による講演会「たばこの病気COPD」

日時…2月28日(火) 15:00～16:30

場所…市役所2階会議室

講師…青森県立中央病院 呼吸器内科 森本 武史 氏

料金…無料

対象…市民

定員…会場20名、WEB30名

申込み…2月22日(水)までに電話かメールで①氏名②生年月日③電話番号をお知らせください。メールの場合

合は件名に「2/28講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

メール申込用QR



▷講師への相談(予約制)や肺年齢測定ができます

講演会終了後に、希望者へ肺年齢測定を実施します。また、講師にCOPDについての相談をすることができます(1人最大10分、先着3名)。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2384



～市政情報～

市役所かわら版は市職員も出演し、市政情報をお伝えしています。

市役所かわら版放送時間

▷月～木曜日 7:51/12:30/17:30/18:00

▷金曜日 7:51/ 9:30/12:30/17:30

▷土曜日 9:00/12:00

▷日曜日 11:00/12:00

*災害発生時には、状況や避難等の情報も放送します。

*市政情報のほか、災害発生時にもラジオをご活用ください。

