がんの不安をお話しませんか

日時…11月19日㈭　12:00～15:00
場所…つがる総合病院２階ラウンジ
内容…患者体験のお話や情報交換、勉強会、ケア帽子製作
＊製作した帽子を差し上げています。また、ケア帽子製作用のタオル、ニット生地、和・洋服地、毛糸の寄付も随時募集中です。
問い合わせ先…ろくつがるの会
長内　℡35-7264

第９回県民公開講座

テーマ『循環器病の予防～脳と心臓を守るために役立つお話～』
「元気だから大丈夫」と思っていませんか？脳卒中や心臓病は突然発症し、命にかかわることもあります。元気で自立した生活を送るヒントが詰まった講座です。
＊メイン会場（弘前市）からの中継配信となります。
日時…11月14日㈯　13:30～15:00（受付13:00～）
場所…市役所２階会議室２ＢＣＤ
対象…市民（定員30名）
内容…①一次救命処置について
②高血圧と心臓病
③脳卒中の治療と予防
④歯周病と循環器病の関係
講座後、血管年齢とベジチェック測定コーナを設置します。
申込み…11月９日㈪までに電話または申込フォームからお申し込みください。
問い合わせ先
健康推進課　内線2387

献血バス巡回日程

▷11月18日㈬　10:00～16:00
市役所
▷11月29日㈰　10:00～16:00
アクロスプラザ五所川原
＊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　℡017-741-1512

こころの相談～１人で悩まず相談してください～

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。
対象…市民（初回相談者優先）
日時…11月20日㈭　13:30～15:30（１人１時間程度）
場所…市役所１階相談室
相談員…臨床心理士
申込期限…11月17日㈫
申込フォームまたは電話でお申し込みください。
＊心の病気で治療中の方はまずかかりつけの病院へご相談ください。
問い合わせ・申込先
健康推進課　内線2381

こころの休み処（どころ）～ちょっと話してみませんか？～

不安や悩みを話してこころを軽くしていきませんか。こころの充電やリフレッシュにお立ち寄りください。
日時・場所　＊申込不要
①11月12日㈭　10:00～12:00
川倉の湯っこ
②11月27日㈭　13:30～15:30
市立図書館（２階対面朗読＆おはなしの部屋）
スタッフ…ＮＰＯ法人ほほえみの会、傾聴ボランティア
問い合わせ先
健康推進課　内線2384

自死遺族のつどい

大切な人を自死などで亡くされた方が共に過ごし、自分の体験や気持ちをありのままに話せる場です。ご希望があれば個別対応も可能です。
日時
①11月１日㈰　19:00～20:30
②11月20日㈭　13:30～15:30
場所…法永寺大広間（末広町14-１）
＊宗教や宗派を問わず参加できます。
世話人…小山真貴子（保健師）
問い合わせ・申込先…法永寺
℡34-2924
info@gingnang.jp

こころのフレイル予防講演会

精神科医による「高齢期のうつ」に関する深いお話と、心に染み渡るマンドリンの音色とともに、ゆったりとした時間が過ごせます。
日時…11月28日㈯　13:00～15:30
場所…市民学習情報センター大教室
対象…おおむね65歳以上の市民の方
内容
①精神科医の講話　13:00～14:10
「～見落としがちなこころのサイン～うつ状態の早期発見と笑顔を取り戻すヒント」（講師 弘前愛成会病院精神科医師　平野敬之氏）
②マンドリン演奏　14:25～15:15
演奏曲「丘を越えて／奇跡のりんご／少年時代／青い山脈」ほかマンドリンと歌おう♪♪（出演者 ピッコーラ・マンドリーニ・あおもり　盛健一氏、盛鈴代氏）
申込み…11月20日㈭まで電話で申込み
受講料…無料（定員30名）
問い合わせ・申込先
国保年金課　内線2347

市民公開講座「人生会議（ＡＣＰ）をはじめよう」

人生の最終段階で、あなたはどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいと思いますか。あなたが大事にしたいことや望む生き方について考え、信頼する周りの人たちと普段から話し合うことを「人生会議（ＡＣＰ）」といいます。これからの生き方を考えてみませんか。
日時…11月７日㈯　10:30～12:00
場所…市役所２階会議室２ＢＣ
内容
①ＤＶＤ上映（55分）「地域が支えた在宅死の実例　一人暮らしの膵頭部がん患者　故　若林和子さん（86歳）」青森市医師会作製
＊療養生活を追ったドキュメンタリーです。
②交流会「“そのとき”に備えて、今こそ人生会議をはじめよう！」
＊詳細は市ホームページをご覧ください。
問い合わせ・申込先
介護福祉課　内線2463