

## 教室

### みんなの健康教室

**日時** 8月22日(金) 13時～  
**場所** 働く婦人の家第3講習室  
**テーマ** 得な患者、損な患者  
 —上手な医者のかかり方—  
**講師** ファミリークリニック☆希望  
 院長 小笠原幸裕先生  
**問** 西北五医師会Tel(35)0059

## 相談

### こつばの相談

お子さんのことばが遅い、発音がはっきりしない等、気になることはありませんか？  
**日時** 9月5日(金) 14時～15時  
**場所** 保健センター五所川原  
**定員** 1名(先着順)  
**申込み** 8月29日(金)までに電話にてお申し込みください。  
**申込先** 健康推進課 内線2368

## 相談

### 健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関すること、ストレスや心の相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、持参してください。  
**五所川原地区**  
 ▼8月1日(金) 13時～14時

中泉集会所  
 ▼8月5日(火) 13時～14時30分  
 福岡集会所  
 ▼8月6日(水) 10時～12時  
 保健センター五所川原  
 ▼8月18日(月) 10時～11時30分  
 戸沢集会所  
 ▼8月19日(火) 10時～11時30分  
 若山集会所  
 ▼8月21日(木) 10時～11時30分  
 石田坂集会所  
 ▼8月21日(木) 12時～13時  
 原子集会所  
 ▼8月22日(金) 10時～11時30分  
 みなとコミュニティセンター  
 ▼8月27日(水) 11時30分～13時  
 コミュニティセンター七和

**金木地区**  
 ▼8月22日(金) 10時～12時  
 保健センター金木

**市浦地区**  
 ▼8月14日(木)・19日(火)13時～14時  
 保健センター市浦

**問** 健康推進課 内線2364

## 相談

### 子どもの食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体を作る食生活について栄養士が相談に応じます。むら食い、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

**日時** 8月15日(金) 10時～11時30分  
**場所** 保健センター五所川原  
**申込み** 相談日の2日前までに電話で予約し、母子健康手帳を持参してください。  
**問** 健康推進課 内線2365

## 相談

### みんなの相談

**日時** 8月12日(火) 13時～14時  
**場所** 市役所  
**対象**  
 ▼眠れない日や憂鬱な気分が続く  
 育児・家事等がづらい方  
 ▼家族など身近な方を自殺でなくされたご遺族  
**申込み** 相談日前日までに電話にて予約してください。  
**問** 健康推進課 内線2367

## 参加募集

### 認知症の人と家族のつどい in 五所川原

一人で悩まず色々な人の体験を聞くことで心が軽くなることもありますよ。参加費無料、申込不要。  
**日時** 8月10日(日) 13時30分～15時30分  
**場所** 市民学習情報センター  
**問** 公益財団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本  
 Tel 0178(35)0930

## 食が変わると未来が変わる

食事の仕方次第で、血圧・コレステロール値・血糖値を正常に近づけ、生活習慣病の進行を抑えます。食事、栄養について食べて学べる教室です。  
 ▶**保健センター金木** 9月5日(金) 10:00～13:00  
**内容** 調理実習・試食・講話(テーマ「血液を変える食事」、「食事と血液との意外な関係」)  
**持ち物** 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)、エプロン、三角巾  
 ▶**保健センター五所川原** 9月10日(水) 10:00～12:00  
**内容** 試食・講話(テーマ「野菜で変わる血液」)  
**持ち物** 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)  
 \*五所川原会場では、9～12月にかけて、4回開催します。毎回でも都合の良い回だけでも参加できます。  
**講師** 栄養士・保健師 **定員** 各20名(参加費無料)  
**申込み** 開催1週間前までに電話にてお申し込みください。  
**申込先** 健康推進課 内線2364

## 乳幼児健診

**受付時間** 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)  
 \*11時からの母子手帳預かりはなくなりました。  
**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、4ヵ月児健診は出生時にお渡しした「すくすくノート」、1歳6ヵ月児健診は耳のアンケートカード  
**場所** 保健センター五所川原

<b>4ヵ月児健診</b> H26年4月生まれ	<b>9月2日(火)</b> 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
<b>1歳6ヵ月児健診</b> H25年2月生まれ	<b>9月9日(火)</b> 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
<b>3歳児健診</b> H23年3月生まれ	<b>9月17日(水)</b> 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。駐車できない場合は市役所一般駐車場、有料駐車場をご利用ください。  
 \*健診に来られない場合はご連絡ください。  
**問** 健康推進課 内線2368