

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

- ▷12月6日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431(田町4-5)
 - ▷12月13日(日) 田辺胃腸科外科医院
TEL35-6355(旭町40-1)
 - ▷12月20日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)
 - ▷12月23日(水) 清水クリニック
TEL35-3663(鎌谷町103-1)
 - ▷12月27日(日) 富田胃腸科内科医院
TEL34-3211(みどり町四丁目128)
 - ▷12月29日(火) 櫛引クリニック
TEL33-1155(鎌谷町516-10)
 - ▷12月30日(水) 川崎胃腸科内科医院
TEL34-3330(敷島町56)
 - ▷12月31日(木) 増田病院
TEL35-2726(新町41)
- 消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

- 12月2日(水)
 - ▷9:30～12:00
金山集会所(赤十字奉仕団)
 - ▷13:30～14:30
特別養護老人ホーム青山荘
 - ▷15:00～16:00
白生会胃腸病院
- 問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

相談

こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がづらい方、ご家族の様子に気になる方、身近な人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時：12月8日(火) 10時～11時

場所：市役所

相談員：保健師

申込み：相談日前日までに電話にてお申し込みください。

問：健康推進課 内線2367

講座 出前講座 まっさらの健康づくり

町内会の集まりや総会、婦人会、仲間同士の集まり等、ご希望の場合

所へ出向きます。

日時：平成28年1月～3月

10時～16時

内容：ストレスや不眠、うつ病のこと、悩みを抱えた方への接し方について等

*その他の時間・内容等の要望にも応じます(5分～10分程度でも可能です)

講師：保健師、NPO法人ほほえみの会等

人数：5名以上

申込み：12月1日(火)～12月18日(金)(先着2、3カ所)

申込み：電話またはFAX(35)2130にて希望する日時、会場、内容等をお知らせください。

問：健康推進課 内線2367

参加募集

認知症予防講演会

誰もがなる可能性がある「認知症」を正しく知り、楽しく予防法を学びませんか。ご自身や大切な人のために、ぜひご参加ください。

日時：12月10日(木)

13時30分～15時30分

場所：生き活きセンター

定員：先着100名

▽13時30分～「認知症をもっと理解しよう」家族のために、自分のために

講師：認知症サポーター 健生五所川原診療所 津川信彦所長

▽14時30分～「笑って元気!」笑いヨガで認知症予防

講師：青森笑いヨガ研究所 笑いヨ

▽12月7日(月) 12時～13時

コミュニティセンター七和

▽12月3日(木) 11時30分～13時

コミュニティセンター七和

▽12月2日(水) 11時30分～13時

高野文化センター

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相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

日時・場所

▽12月2日(水) 11時30分～13時

高野文化センター

▽12月3日(木) 11時30分～13時

コミュニティセンター七和

▽12月7日(月) 12時～13時

コミュニティセンター七和

▽12月2日(水) 11時30分～13時

高野文化センター

▽12月3日(木) 11時30分～13時

コミュニティセンター七和

▽12月7日(月) 12時～13時

コミュニティセンター七和

▽12月2日(水) 11時30分～13時

高野文化センター

相談

介護予防元気相談

身体の機能に不安がある、今の健康を維持したいなど、介護予防に関する事をご相談ください。

日時・場所

▽12月1日(火) 9時30分～11時

コミュニティセンター三好

▽12月2日(水) 10時30分～12時

梅沢コミュニティセンター

▽12月18日(金) 13時30分～14時30分

下岩崎集会所

問：地域包括支援センター

TEL(38)3939

問：健康推進課 内線2364

▽12月25日(金) 10時～12時

保健センター金木

▽12月17日(木) 13時30分～15時

新宮集会所

▽12月15日(火) 13時～14時

保健センター市浦

▽12月11日(金) 13時～14時

中泉集会所

▽12月10日(木) 13時～14時

保健センター市浦

▽12月10日(木) 13時～14時

保健センター市浦

▽12月10日(木) 10時～11時

原子集会所

▽12月10日(木) 10時～11時

葺田集会所

▽12月10日(木) 10時～11時

原子集会所

