

# 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

▷4月3日(日) 田町小山クリニック

TEL34-3431 (田町4-5)

▷4月10日(日) てらだクリニック

TEL33-1200 (稲実字米崎122-17)

▷4月17日(日) かなぎ病院

TEL53-3111 (金木町菅原13-1)

▷4月24日(日) かねひらクリニック

TEL35-3167 (旭町55-2)

▷4月29日(金) こどもクリニックおとも

TEL39-2151 (鎌谷町163-1)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷4月10日(日) 10:00~16:30

E L M

▷4月22日(金) 10:00~16:00

つがる総合病院

\*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(<http://www.aomori.bc.jrc.or.jp/>)  
をご確認ください。

問…青森県赤十字血液センター

TEL017-741-1512

## ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民または60歳から64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程…①4月11日(月) ②4月22日(金)

時間…13:30~15:30(時間厳守)

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター 小田桐匡孝氏等

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み…開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

## 開催案内

### ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう。  
対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時…4月21日(木) 13時~14時

場所…生き生きセンター

テーマ

反射神経に刺激を与えましょう  
内容…健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング  
講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

持ち物

動きやすい服装、汗拭きタオル、

水分補給のための飲み物  
参加費…無料

申込み…電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター

TEL(38)3939

## 教室

### みんなの健康教室

日時…4月22日(金)

13時~13時30分

場所…生き生きセンター

テーマ…手・足が冷たい、しびれる。脳・心臓は大丈夫?

講師…清水クリニック

清水将之先生

問…西北五医師会

TEL(35)0059

## 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

▽4月14日(木) 13時~14時

保健センター市浦

▽4月22日(金) 10時~12時

保健センター金木

問…健康推進課 内線2364

## 相談

### エンゼル相談

#### (母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が行っています。子育ての楽しさや悩みを話し

てみませんか。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日時・場所

▽5月13日(金) 10時~11時30分

保健センター五所川原

▽5月19日(木) 10時30分~11時30分

保健センター市浦

▽5月27日(金) 10時~11時30分

保健センター金木

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

内容…身体計測、発育や発達相談、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

今月のミニ勉強会テーマ

「親子でおやつを作ろう」みんな

問…健康推進課 内線2367

## 相談

### こころの相談

「なで食べましょう」  
問…健康推進課 内線2368  
眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等が辛い方、ご家族の様子が気になる方、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…4月12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