

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

- ▷ 1月2日(月) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111(中平井町142-1)
 - ▷ 1月8日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431(田町4-5)
 - ▷ 1月9日(月) 櫛引クリニック
Tel.33-1155(鎌谷町516-10)
 - ▷ 1月15日(日) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)
 - ▷ 1月22日(日) まつもと整形外科クリニック
Tel.33-5413(中央二丁目33)
 - ▷ 1月29日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)
- 消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷ 1月8日(日) 10:00~16:30
E L M

▷ 1月27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をご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

周知 定期予防接種実施医療機関の変更

永田小児科アレルギー科内科医
院が平成28年12月20日をもって閉
院されたため、平成28年度定期予
防接種事業の利用ができなくなり
ました。

*予防接種を検討している方は
「五所川原市予防接種のお知らせ」
や市ホームページ等で確認
の上受診してください。

問：健康推進課 内線2364

教室 元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動
を楽しみ、介護予防に取り組んで
みませんか。身体の機能に不安が

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

- ▷ 1月2日(月) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111(中平井町142-1)
 - ▷ 1月8日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431(田町4-5)
 - ▷ 1月9日(月) 櫛引クリニック
Tel.33-1155(鎌谷町516-10)
 - ▷ 1月15日(日) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)
 - ▷ 1月22日(日) まつもと整形外科クリニック
Tel.33-5413(中央二丁目33)
 - ▷ 1月29日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)
- 消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷ 1月8日(日) 10:00~16:30
E L M

▷ 1月27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
ページをご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

ある方の介護に関する相談もな
っていますので、ご利用ください。
日時・場所

▽1月20日(金)

13時30分~14時30分

下岩崎集会所

▽1月26日(木) 11時~12時30分

藻川コミュニティ消防センター

問：地域包括支援センター

Tel.(38)3939

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。
日程・場所

▽2月10日(金) 10時~11時30分
保健センター五所川原

▽2月24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、栄養(離乳食)、遊びの相
談、情報交換など

問：健康推進課 内線2367

教室 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：1月19日(木) 13時~14時
場所：生き生きセンター
参加費：無料
テーマ：全身運動(ボールを使っ
た運動)

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、水分補給用の飲み物

申込先：地域包括支援センター
Tel.(38)3939

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
家族の様子が気になる方、身近な

日時：1月27日(金)
13時~13時30分
場所：生き生きセンター
テーマ：糖尿病について
講師：てらだクリニック
寺田明功先生

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

▽1月11日(水) 10時~12時
保健センター五所川原

▽1月12日(木) 13時~14時
保健センター市浦

問：健康推進課 内線2366

教室 みんなの健康教室

日時：1月27日(金)
13時~13時30分
場所：生き生きセンター
テーマ：糖尿病について
講師：てらだクリニック
寺田明功先生

問：健康推進課 内線2367

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

▽1月11日(水) 10時~12時
保健センター五所川原

▽1月12日(木) 13時~14時
保健センター市浦

問：健康推進課 内線2366