

# 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  
ELM

▷ 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  
ELM

▷ 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

## 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：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

## 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

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

## 献血バス巡回日程

▷ 1月8日(日) 10:00~16:30  
ELM

▷ 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

## 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：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

## 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

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

## 献血バス巡回日程

▷ 1月8日(日) 10:00~16:30  
ELM

▷ 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

## 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：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

## 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

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

## 献血バス巡回日程

▷ 1月8日(日) 10:00~16:30  
ELM

▷ 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

## 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：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

## 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

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

## 献血バス巡回日程

▷ 1月8日(日) 10:00~16:30  
ELM

▷ 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

## 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