

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。

▷ 7月7日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 7月14日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 7月21日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 7月3日(水) 15:30～17:00
富国生命保険相互会社 五所川原営業所

▷ 7月27日(土) 10:00～16:30
E L M

*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
TEL017-741-1512

おやこ食育教室のお知らせ

幼児・小学生を対象にしたお料理教室を市食生活改善推進委員会が開催します。子どもたちが包丁を握って食材を切り、炒め、盛りつけ、配膳まで行います。

日時・場所

① 7月30日(火) 10:00～13:00
働く婦人の家

② 7月30日(火) 10:00～13:00
金木公民館

③ 7月31日(水) 10:00～13:00

働く婦人の家

*受付は開始時間の20分前から行います。

申込締切

▷ 働く婦人の家…7月16日(火)

▷ 金木公民館…7月23日(火)

定員…各20組(保護者同伴での参加をお願いします)

持ち物…エプロン、三角巾、子どもの内履き、ふきん

料金…大人300円、子ども無料

申込方法…各締切日までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2383

平成31年度骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、長年の生活習慣や女性ホルモン分泌量の減少で、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。日頃からの予防が大切です。将来寝たきりにならないためにも検診を受け、健康管理にお役立てください。

日程・場所

▷ 8月5日(月) 生き生きセンター

▷ 8月20日(火) 保健センター市浦

▷ 8月21日(水) 金木公民館

▷ 8月22日(木) 松島会館

▷ 8月24日(土) 松島会館

▷ 8月28日(水) 中央公民館

対象者…平成31年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性

料金…1,000円

*後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯の方、検診受診日時点で市民税非課税世帯の方は無料。ただし、世帯に未申告者がいる場合は課税世帯とみなし、料金を徴収します。

申込み…8月2日(金)までに、電話で

お申し込みください。申込時、受診券の宛名下に書かれた名簿番号と希望日をお知らせください。申込みは先着順で検診日ごとに定員があります。詳細は受診券をご覧ください。

問・申込先…健康推進課 内線2380

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。地域の在宅介護支援センターの職員による介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷ 7月2日(火) 10:30～12:00
沖飯詰集会所

▷ 7月19日(金) 10:30～12:00
梅沢コミュニティセンター

問…地域包括支援センター
内線2463

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることのできる場所です(申込不要)。

日時…7月14日(日) 10:00～12:00
内容…ミニ講座「若年性認知症について」、家族同士のつどい等

*若年性認知症の個別相談会も行います(当日受付もありますが、事前予約の方を優先します。予約先:青森県若年性認知症総合支援センター TEL0178-38-1360)。

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

問…公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部五所川原地域世話人 山本 TEL0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

新築・増改築・水廻り・塗装

★夏の期間限定 塗装キャンペーン開催中!

サイディングの色をそのまま残すクリア塗装もおすすめてす。屋根や外壁の塗装で新築のようによみがえります!

新築・建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設など
雨漏り・解体・水漏れ・排水詰り・壁の補修・屋根トタン葺替

浄化槽設置費用補助金制度

水栓トイレをお考えの方、新築、建替えも
浄化槽補助金制度の対象になります。

総合建築
「増改築相談員」のいるお店
㈲シラカワ住研
TEL0120-34-6806
五所川原市大字姥瀬字桜木 370-3

まちなか喫茶

和モダンカフェ

テラスでのお食事を楽しめます

営業時間：9:30～22:00

休業日：8/13、12/31、1/1

■歓迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!
五所川原市大町509-3 TEL・FAX 0173-33-5251