

## こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…12月19日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

相談員…臨床心理士、保健師

申込み…相談日3日前までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2378

## エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約不要です。

日時・場所

▷令和2年1月10日(金)

10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷令和2年1月24日(金)

10:00～11:30

金木公民館住民室

\*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問…子育て世代包括支援センター 内線2394

## 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が

個別に相談に応じます(1人30分程度)。

次の①～③は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。

必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。ご自身の健康づくりにお役立てください。

会場・日時

①保健センター市浦

12月5日(木) 10:30～11:30

②金木公民館

12月20日(金) 10:00～12:00

③市役所相談室

12月25日(木) 10:00～12:00

④中泉集会所

12月12日(木) 13:00～14:00

\*④は地区保健協力員さんの協力により開催されます。

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2374

## 人の話が聴ける あなたを聴き上手にする 「傾聴講座」入門編

会話のずれが生じないように「聞く」ではない「聴く」を学びます。

3回を通して座学と体験を組み合わせた学びとなっていますが、1回だけの受講も可能です。

日程・内容

①12月24日(火)

聴くスキルを  
身につける

②令和2年1月8日(木)

自己理解を深める

③令和2年1月21日(火)

傾聴を再確認し実践にむけて

時間…13:30～15:30

場所…市民学習情報センター



講師…藤林正雄氏(青森大学社会学部教授)

対象…市民の方ならどなたでも

定員…50名程度

料金…無料

申込み…12月17日(火)までに電話でお申し込みください。

\*席に余裕があれば、締切日を過ぎても受け付けます。

申込先…健康推進課 内線2378

## もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。

日時…12月26日(木) 14:00～16:00

場所…金木公民館

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

検査方法…タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。検査時間は10分程度となります。

定員…20名

\*予約が必要となります。地域包括支援センターまでご連絡ください。

問…地域包括支援センター

内線2463

## 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

▷12月12日(木) 10:30～12:00

梅沢コミュニティセンター

▷12月17日(火) 10:30～12:00

沖飯詰集会所

問…地域包括支援センター

内線2463

金正堂本店は、キャッシュレス・ポイント還元加盟店です。クレジットカードご利用でポイント5%還元。カード会社によりポイント付与の上限がございます。

五所川原店 エルム店 毎日実施

**金・プラチナ** 無料査定  
**現金でお買取り!**  
手続き簡単! その場で買取り!

※ご来店の際は、身分証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)をご持参下さい。

補聴器 無料相談会 開催日 11/28 10:00～14:00

補聴器メーカーさんが来店します  
事前に、ご予約下さい!  
補聴器は薬事法で定められた医療器具のため、消費税のかからない「非課税対象商品」です。

金正堂本店 五所川原店

営業時間/9:30～18:00(毎週火曜定休) 青森県五所川原市布屋町30-1 P 敷地内3台 TEL.0173-34-3181