

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。

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

▷2月11日(火) こどもクリニックおとも
TEL39-2151 (鎌谷町163-1)

▷2月16日(日) 木村内科医院
TEL35-2815 (松島町二丁目89-4)

▷2月24日(月) 櫛引クリニック
TEL33-1155 (鎌谷町516-10)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷2月2日(日) 10:00～16:30
ELM

▷2月13日(木) 9:30～11:00
青森県農業共済組合 津軽支所

▷2月13日(木) 12:30～15:30
東芝映像ソリューション株式会社

*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

子ども救急電話相談

休日・夜間にお子さんの具合が悪くなったら、子ども救急電話に相談しましょう。看護師からお子さんの症状に応じたアドバイスが受けられます(治療行為ではありません)。

子ども救急電話相談電話番号

＃8000またはTEL017-722-1152

対応時間

▷平日 19:00～翌朝8:00

▷土曜日 13:00～翌朝8:00

▷日曜日 8:00～翌朝8:00

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ください。予約不要です。

日時・場所

▷3月13日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

*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

けん診受けよう！ キャンペーン公開抽選

『けん診受けよう！キャンペーン』の公開抽選が下記の日時・場所で行われます。

当選者へは個別にご連絡します。また、抽選後に当選番号を市役所玄関前、金木総合支所、市浦総合支所および市ホームページに掲載しますので、ご確認をお願いします。

日時…2月26日(水) 14:00～

場所…市役所1階土間ホール

問…健康推進課 内線2373

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…2月20日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2378

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。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、60～64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方を含む)

日時…2月10日(月)、25日(火)

14:00～15:30

*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

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(希望者にはポール等を貸し出します)

*降雪時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463

まちなか喫茶

和モダンカフェ

各種宴会 承ります

営業時間：10:30～22:00

定休日：8/13、12/31、1/1

■歓送迎会・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

「温めてデトックス」
米ぬか酵素風呂
いかがですか？

冷え性 疲労感 むくみ 肩こり

総研倶楽部
美温人活 ONKATSU BIJEN

〒037-0076
青森五所川原市大字小曲沼田97-56
ご予約・お問い合わせ
☎0173-26-5451 または
「温活美人」公式LINE

五所川原市 温泉

