

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)。

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。

次の①、②は前日までに予約が必要です。予約時に相談内容をお知らせください。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予約された方には、実施方法について個別に連絡します。

会場・日時

- ①保健センター市浦
7月9日(休) 10:30~11:30
- ②市役所相談室
7月22日(休) 10:00~12:00
- ③金木東部地区コミュニティセンター
7月2日(休) 10:00~11:00

④新宮団地集会所

7月17日(金) 10:00~12:00

*③、④は地区保健協力員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。

問い合わせ先

健康推進課 内線2385

骨髄移植ドナー等に補助金を交付します

令和2年4月1日以降に公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢血幹細胞の提供者となった方(ドナー)などに補助金を交付します。

補助金交付対象・補助金の額

- ①骨髄等の提供が行われた日および申請日において、市内に住所があるドナー
入院・通院日数×2万円(上限14万円)(ただし、ドナー休暇を取得した場合は、入院・通院日数から差し引きます)

②市内に住所を有するドナーに対しドナー休暇を付与した青森県内の事業所

入院・通院日数×1万円(上限7万円)

申請期限…骨髄等の提供が完了した日から90日以内

*申請方法など詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ・申請先

健康推進課 内線2374

こころの相談

死にたいほどつらい方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等がつら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…7月16日(休) 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。

申込先…健康推進課 内線2376

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 親子で一緒に作れる簡単おやつ



ミニどら焼き

材料(4個分)

米粉…60g / ベーキングパウダー…小さじ1/2
卵…1個 / 砂糖…20g / はちみつ…大さじ1
水…大さじ2 / サラダ油…適量 / 小豆あん…50g

1人分 エネルギー150kcal 食塩相当量 0.1g

- 作り方
- ① ボウルに卵と砂糖、はちみつを入れて泡立て器で混ぜ、水を加える。
 - ② ①に米粉とベーキングパウダーを混ぜる。
 - ③ 熱したホットプレートまたはフライパンにサラダ油を薄くひき、②を丸く流し、8枚焼く。
 - ④ 焼き色がついたら裏返し、両面焼く。
 - ⑤ ④に小豆あんをはさむ。

法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所での相談が迅速に受けられます。

受付時間 / 平日午前9時から午後5時

相談料 / 30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 0172-33-7834へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時~17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

当日相談も
できます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)