

一般消費者向け 「空き家相談会」



空き家などの適正管理、有効活用に向けた相談、住宅に関する相談について宅建士、建築士、司法書士の相談員が中立的な立場で相談に応じます。

日時…10月28日(木) 10:30～14:00

場所…ホテルサンルート五所川原

相談員…宅建士(2名)、建築士(1名)、司法書士(1名)

料金…無料

*事前予約可能、予約の方を優先します。

問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会
西北五支部 Tel34-8711

健康・福祉

11月14日は世界糖尿病デー、
11月8日～14日は全国糖尿病週間です

現在、日本では40歳以上の3人に1人が糖尿病・糖尿病予備群です。

糖尿病は早期の対応がとても大切です。健康診断などで血糖値が高いと言われても、症状がないから大丈夫だと思って放置すると糖尿病は確実に進んでしまいます。初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、高血糖状態が続くと血管が傷つき、腎症・網膜症・神経障害などの合併症、心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。

糖尿病の予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。また、早期発見・早期対応のために、年1回は健診を受診し、糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

健康づくり相談室

糖尿病などの生活習慣病が気になる方を対象に、保健師・管理栄養士が相談を実施しています。日時、場所は「健康づくり相談室」をご確認ください(今月号17ページ)。血糖値が高めの方や体重が多めの方は、この機会にご自身の生活習慣に目を向けてみませんか。

問い合わせ先

健康推進課 内線2387

献血バス巡回日程

▷11月2日(火) 10:00～11:30

青森県西北地域県民局
五所川原合同庁舎

▷11月2日(火) 13:30～16:00

つがる総合病院

▷11月28日(日) 9:00～16:00

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。

問い合わせ先

青森県赤十字血液センター
Tel017-741-1512

健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方のための相談です(前日までに要予約)。

日時・場所

▷11月11日(木) 10:30～11:30

保健センター市浦

▷11月24日(水) 10:00～12:00

市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関する事などの相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

日時・場所

▷12月13日(月) 10:00～11:30

中央公民館3階和室

▷12月17日(金) 10:00～11:30

金木総合支所2階集会室

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

*3日前までの予約が必要です。

問い合わせ・申込先

子育て世代包括支援センター
内線2393 /電子メール kenkou
suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込みフォーム
QRコード



今日から始めるロコモ予防 & 骨の健康相談

今日から始めるロコモ予防

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは「立つ」「歩く」などの運動機能が低下し、骨折・転倒しやすくなった状態を指します。骨や筋肉を丈夫にするコツを「運動」と「栄養」の2つの面から学んでみませんか。

▷運動編

日時…11月8日(月) 13:30～15:00

場所…中央公民館1階大ホール

講師…健康運動指導士 近藤文俊氏

▷栄養編

日時…12月10日(金) 10:30～12:00

場所…働く婦人の家1階集団指導室

講師…市管理栄養士

骨の健康相談

各教室終了後、骨粗しょう症についての相談を市の保健師、管理栄養士、看護師が受け付けます。

*予約制です。申込時に併せてご予約ください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

またはメールフォーム

(右QRコード)



見て×触れて×気づく 介護フェスタ

11月11日は「介護の日」です。介護のことを知って、もっと理解を深めてみませんか。介護の仕事に興味がある生徒さんや、実際に在宅で介護をしている方もぜひお越しください。介護のこと、一緒に考えてみませんか。

日時…11月3日(水・祝)

10:00～16:00

場所…E L M2階E L Mホール前ギャラリー

内容…トークセッション/福祉O×クイズ・介護レクリエーション体験/パネル展示/ミニ講座「介護と防災を考える」/介護福祉機器・用品の体験・相談コーナー

参加費…無料

問い合わせ先

弘前医療福祉大学短期大学部

Tel0172-27-1001