

イベント

月イチヨガ教室

日時…3月18日(金) 14:00～

*毎月第3金曜日開催

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…6名先着順

*定員に達し次第締め切り

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291

小展覧会 光彩会

会員の皆さんの力作を展示します。
ぜひご覧ください。

日程…3月10日(木)～4月14日(木)

場所…中央公民館2階

問い合わせ先…光彩会 代表 増田

Tel.090-9531-0156



健康・福祉

献血バス巡回日程

▷3月3日(木) 9:45～11:00

東北電力ネットワーク株式会社
五所川原電力センター

▷3月8日(火) 13:00～14:15

五所川原保健所

▷3月8日(火) 15:00～16:00

白生会胃腸病院

▷3月27日(日) 10:00～16:00

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

Tel.017-741-1512

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)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所

▷3月18日(金) 10:00～12:00

金木総合支所2階集会室

▷3月23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、子育てに関すること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

▷3月7日(月) 10:00～11:30

中央公民館3階和室

▷3月18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2394 /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



COPD(慢性閉塞性肺疾患)健康相談 もしかしたらあなたもCOPD?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い続けることで肺に炎症が起こる病気です。症状は、痰のからむ

咳、息切れが何年も続き、息を吐きづらくなることが特徴で、禁煙による予防、早期発見、適切な治療が大切です。COPD健康相談では肺年齢を測定し、保健師が相談に応じます(前日までに要予約)。

日時・場所

3月18日(金)

9:00～12:00

市役所1階相談室

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387



ぶらっとなんでも相談会

弁護士、臨床心理士、保健師、消費生活相談員、社会福祉士があなたの日頃の悩みに無料で相談に応じます。事前予約が必要です。

日時…3月15日(火) 10:00～12:00

場所…市役所2階会議室2B・2C

対象…市民の方

内容…個別面談(30分程度)

申込み…3月11日(金)までに下記へ予約してください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。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。予約制のため、ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

日時…3月24日(木)、3月31日(木)

各日15:00～15:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

料金…無料

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター

内線2462



マイナンバーカードを作ろう! こんなメリットがあります!

- ①公的な身分証明書になる 未成年の方や免許証を持っていない方はこの1枚で身分証明ができます!
- ②口座開設やパスポートの新規発給に利用できる 本人確認に加えマイナンバーを提示しなければならぬ場面でも、この1枚で対応できます!
- ③オンラインで行政手続きができる ぴったりサービスなどのオンラインサービスを利用することで、子育てや介護などの手続きをまとめて行うことができます!

