

# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

## 教室 みんなの健康教室

**日時** 10月24日(金) 13時  
**場所** 働く婦人の家3階  
**テーマ** 肺の生活習慣病COPD  
**講師** 中村内科医院 中村謙弥院長  
**問** 西北五医師会  
**TEL** (35) 0059

## 参加募集 第5回 ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は、「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう！参加無料。  
**対象** 市内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の方

## 救急医療当番医

- ▷10月5日(日) 田町小山クリニック  
TEL34-3431 (田町4-5)
  - ▷10月12日(日) 白生会胃腸病院  
TEL34-6111 (中平井町142-1)
  - ▷10月13日(月) かなぎ病院  
TEL53-3111 (金木町菅原13-1)
  - ▷10月19日(日) 桂整形外科医院  
TEL34-3737 (弥生町16-1)
  - ▷10月26日(日) 江渡内科医院  
TEL34-3000 (旭町7)
- \*対応時間9:00～17:00 (要電話確認)  
\*消防署救急病院紹介電話34-4999

## 献血バス巡回日程

- ▷10月25日(土) 10:00～14:30  
五所川原農林高等学校  
**問** 青森県赤十字血液センター  
TEL017-741-1512

**日時** 10月16日(木) 13時～14時  
**場所** 生き活きセンター  
**テーマ** 足踏み運動  
血液の循環を良くしましょう

**内容** 健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング  
**講師** 鬼武由美子氏  
**持ち物** 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲物  
**申込み** 電話または窓口にてお申し込みください。  
**申込先** 地域包括支援センター  
**TEL** (38) 3939

## 相談 こころの相談

お子さんのことが遅い、発音がはっきりしない等、気になることはありませんか

**日時** 11月7日(金)  
①14時～15時 ②15時～16時  
**場所** 保健センター五所川原  
**定員** 各1名(先着順)

## 相談 みんなの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く、育児や家事等が辛い方、家族など身近な方を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。  
**日時** 10月14日(火) 13時～14時  
**場所** 市役所  
**申込み** 相談日前日までに電話にて予約してください。  
**問** 健康推進課 内線2367

## お腹すっきり!! 運動教室

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけでなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。実際に身体を動かしながら自分にあった運動を身につけていきませんか。

ぜひこの機会にご参加ください。  
**日時** 10月9日(木) 13:30～14:30 (受付13:00～)  
10月22日(木) 18:30～19:30 (受付18:00～)  
**場所** 保健センター五所川原  
**内容** 体重測定、血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など  
**講師** 健康運動指導士 鬼武由美子氏  
**参加費** 無料  
**対象** 医師から運動を制限されていない方  
**定員** 各回40名

**持ち物** 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲物、健康手帳(お持ちの方)  
\*申込不要。直接会場へお越しください。  
\*ケガ等については参加者の自己責任となります。  
**問** 健康推進課 内線2364

## 乳幼児健診

**受付時間** 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)  
\*11時からの母子手帳預かりはなくなりました。  
**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、4カ月児健診は出生時にお渡しした「すくすくノート」、1歳6カ月児健診は耳のアンケートカード  
**場所** 保健センター五所川原

<b>4カ月児健診</b> H26年6月生まれ	11月11日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
<b>1歳6カ月児健診</b> H25年4月生まれ	11月18日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
<b>3歳児健診</b> H23年5月生まれ	11月12日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。駐車できない場合は市役所一般駐車場、有料駐車場をご利用ください。  
\*健診に来られない場合はご連絡ください。  
**問** 健康推進課 内線2368