

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

- ▷12月7日(日) 田町小山クリニック (田町4-5)
TEL34-3431
 - ▷12月14日(日) 富田胃腸科内科医院 (みどり町四丁目128)
TEL34-3211
 - ▷12月21日(日) かなぎ病院 (金木町菅原13-1)
TEL53-3111
 - ▷12月23日(火) 清水クリニック (鎌谷町103-1)
TEL35-3663
 - ▷12月28日(日) 富田胃腸科内科医院 (みどり町四丁目128)
TEL34-3211
 - ▷12月29日(月) 白生会胃腸病院 (中平井町142-1)
TEL34-6111
 - ▷12月30日(火) 田辺胃腸科外科医院 (旭町40-1)
TEL35-6355
 - ▷12月31日(水) 川崎胃腸科内科医院 (敷島町56)
TEL34-3330
- *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

- ▷12月5日(金) 9:30～12:00
金山集会所(赤十字奉仕団)
 - ▷12月5日(金) 13:30～15:30
白生会胃腸病院
 - ▷12月13日(土) 10:00～16:00
スーパーストア(株)金木タウンセンター店
 - ▷12月30日(火) 10:00～16:30
ELMの街
- 問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

開催案内 フッ素無料塗布 歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として歯の健康相談を開催します。料金は無料です。

期間 12月1日(月)～平成27年3月27日(金)(土曜・日曜日、祝日を除く)

対象者 1歳6カ月～小学校6年生までの国民健康保険加入者

内容 歯の健康診断/ブラッシング指導/フッ素無料塗布/口腔内審査

申込み 9時～16時30分の間に電話にてお申し込みください。

申込先 市浦歯科診療所(歯科保健センター) TEL(27)7734

参加募集 認知症の人と家族の つどい in 五所川原

一人ですみず色んな人の体験を聞くことで心が軽くなることもありますよ。参加費無料、申込不要。

日時 12月14日(日)
13時30分～15時30分

場所 市民学習情報センター

問 公益財団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本
TEL0178(35)0930

相談

健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関することの相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

五所川原地区

- ▽保健センター五所川原
12月3日(水) 10時～12時
- ▽高野文化センター
12月3日(水) 11時30分～13時
- ▽コミュニティセンター中川
12月5日(金) 10時30分～12時
- ▽種井集会所
12月12日(金) 10時30分～12時
- ▽中泉集会所
12月12日(金) 13時～14時

- ▽共栄集会所
12月15日(月) 10時30分～11時30分
- ▽中崎集会所
12月17日(水) 10時～11時
- ▽新宮集会所
12月18日(木) 13時30分～15時
- ▽しきしまコミュニティセンター
12月25日(木) 13時30分～15時

金木地区

- ▽蒔田集会所
12月11日(木) 10時～11時
- ▽保健センター金木
12月26日(金) 10時～12時

市浦地区

- ▽保健センター市浦
12月11日(木)・16日(火) 13時～14時

問 健康推進課 内線2364

参加募集

第8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!

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

日時 12月18日(木) 13時～14時

場所 生き生きセンター

テーマ つまずき解消

腰回りを動かしましょう

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 健康運動指導士 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

相談

ママの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く、育児や家事等がつかない方、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 12月9日(火) 13時～14時

場所 市役所

申込み 相談日の前日までに電話で予約してください。

問 健康推進課 内線2367