

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

- ▷ 2月1日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431 (田町4-5)
 - ▷ 2月8日(日) 富田胃腸科内科医院
TEL34-3211 (みどり町四丁目128)
 - ▷ 2月11日(水) 櫛引クリニック
TEL33-1155 (鎌谷町516-10)
 - ▷ 2月15日(日) まつもと整形外科クリニック
TEL33-5413 (中央二丁目33)
 - ▷ 2月22日(日) てらだクリニック
TEL33-1200 (稲実字米崎122-17)
- *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

- ▷ 2月7日(土) 10:00～16:30
ELMの街
 - ▷ 2月19日(木) 9:30～11:30
五所川原消防署
 - ▷ 2月19日(木) 13:00～15:30
五所川原警察署
- 問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

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
2月4日(水) 10時～12時

▽富士見コミュニティセンター
2月20日(金) 10時～11時30分

市浦地区

▽保健センター市浦
2月12日(木)・17日(火) 13時～14時

金木地区

▽保健センター金木
2月27日(金) 10時～12時

問 健康推進課 内線2364

教室

みんなの健康教室

日時 2月27日(金) 13時
場所 働く婦人の家3階
テーマ 歯周病と全身の病気の
講師 エルム歯科小児歯科
白戸賢司先生

問 西北五医師会
TEL(35)0059

相談

子どもの食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体を作る食生活について栄養士が相談に応じます。

むら食い、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

日時 2月20日(金)
10時～11時30分
場所 保健センター五所川原
持ち物 母子健康手帳
申込み 相談日の2日前までに電話で予約してください。

問 健康推進課 内線2365

相談

ママの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、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 2月10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にて予約してください。

問 健康推進課 内線2367

第10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。いろいろ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 2月19日(木) 13時～14時

場所 生き生きセンター

テーマ あなたの笑顔は最高の薬
～みんなで笑おう笑いヨガ～

内容 健康チェック(血圧測定)、笑いヨガ

講師 笑いヨガティーチャー 津島弘美先生

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

参加費 無料

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

エンゼル相談(母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間をつくり、子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。

各地区の開催日は、いずれの会場のご利用も可能ですので、気軽にお越しください。

場所・日時

・保健センター五所川原
3月13日(金) 10:00～11:30

・保健センター市浦
3月12日(木) 10:30～11:30

内容

各月齢での成長(身体計測)発達の確認、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換

3月勉強会テーマ(11:00～)

「子どもの成長と発達」

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

問 健康推進課 内線2367