

# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

## 救急医療当番医

- ▷ 3月1日(日) 田町小山クリニック  
TEL34-3431 (田町4-5)
  - ▷ 3月8日(日) 櫛引クリニック  
TEL33-1155 (鎌谷町516-10)
  - ▷ 3月15日(日) 安斎レディスクリニック  
TEL33-1103 (一ツ谷536-18)
  - ▷ 3月21日(土) てらだクリニック  
TEL33-1200 (稲実字米崎122-17)
  - ▷ 3月22日(日) 田辺胃腸科外科医院  
TEL35-6355 (旭町40-1)
  - ▷ 3月29日(日) まつもと整形外科クリニック  
TEL33-5413 (中央二丁目33)
- \* 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

- ▷ 3月1日(日) 10:00～16:30  
ELMの街
  - ▷ 3月9日(月) 9:30～12:30  
津軽広域農業共済組合
  - ▷ 3月9日(月) 14:00～16:00  
東芝メディア機器(株)
  - ▷ 3月22日(日) 10:00～16:30  
ELMの街
- 問 青森県赤十字血液センター  
TEL017-741-1512

## 相談 介護予防元気相談

身体の機能に不安がある、今の健康を維持したいなど、介護予防に関するご相談ください。

- ▽ 北部コミュニティセンター  
3月10日(火) 13時～15時
- ▽ 大東ヶ丘コミュニティ消防センター  
3月12日(木) 10時～11時
- ▽ 毘沙門・長富コミュニティセンター  
3月20日(金) 10時30分～11時30分

## 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  
3月4日(水) 10時～12時

### 金木地区

▽蒔田集会所  
3月5日(木) 10時～11時

### 市浦地区

▽保健センター市浦  
3月12日(木)・17日(火)  
13時～14時

問 健康推進課 内線2364

## 相談 女性の健康相談

3月1日～8日は女性の健康週間です。

中高年女性の生活習慣病予防や更年期症状などの相談に保健師が個別に応じます。ご自身の健康づくりにお役立てください。

### 開催日時・場所

① 3月4日(水) 10時～12時  
保健センター五所川原

② 3月6日(金) 10時～12時  
保健センター金木

③ 3月12日(木) 13時～14時  
保健センター市浦

定員 ①②保健師相談4名まで  
③保健師相談2名まで

持ち物 健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

申込み ①②3月2日(月)、③3月9日(月)までに、電話にてお申し込みください。

## 相談 119の相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がづらい方、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 3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

## 相談 エンゼル相談(母子相談)

子育ての楽しさや不安、悩みを話してみませんか。お子様と一緒にお話ください。予約不要。

内容 身体計測、発育や発達相談、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

相談、情報交換など

相談、情報交換など

相談、情報交換など

相談、情報交換など

相談、情報交換など

相談、情報交換など

相談、情報交換など

相談、情報交換など

問 地域包括支援センター  
TEL(38) 3939

## 募集 五所川原市地域家族会 さくらの会 会員募集

さくらの会は、こころの病気を持った人や、その家族が仲間になった集まりです。

病気について学習しながら、同じ悩みを持つ者同士が安心して語り合い、活動しています。ひとりでも悩まず、一度参加してみませんか。参加を希望する方は、お申し込みください。

年会費 当業者会員 500円

家族会員 1000円

\*活動内容によっては臨時徴収があります。

申込み 健康推進課 内線2368