

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▷1月2日(土) 白生会胃腸病院

TEL34-6111 (中平井町142-1)

▷1月3日(日) 田町小山クリニック

TEL34-3431 (田町4-5)

▷1月10日(日) 田辺胃腸科外科医院

TEL35-6355 (旭町40-1)

▷1月11日(月)

永田小児科アレルギー科内科医院

TEL34-5611 (一ツ谷549-7)

▷1月17日(日)

まつもと整形外科クリニック

TEL33-5413 (中央二丁目33)

▷1月24日(日) かなぎ病院

TEL53-3111 (金木町菅原13-1)

▷1月31日(日) 櫛引クリニック

TEL33-1155 (鎌谷町516-10)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷1月16日(土)

10:00~16:30 E L M

▷1月29日(金)

9:30~12:00 県合同庁舎

13:00~16:00 東北メディア機器(株)

▷1月31日(日)

10:00~16:30 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(<http://www.aomori.bc.jrc.or.jp/>)
をご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター

TEL017-741-1512

相談 エンゼル相談 (母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が行っています。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒にお出ください。

日程・場所

▽2月12日(金) 10時~11時30分

保健センター五所川原

▽2月26日(金) 10時~11時30分

保健センター金木

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

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

▽子育て等に関する勉強会

親子で楽しむ「絵本と遊び」

講師: NPO法人子どもネットワ

ーク・ステップ おはなしシア

ターぱびゅぺぽん

問: 健康推進課 内線2368

開催案内 ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体」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: 要介護認定を受けていない

65歳以上の市民

日時: 1月21日(木) 13時~14時

場所: 生き活きセンター

テーマ: 冬場の運動不足を改善しよう! 猫背を解消するための体操

体操

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、汗拭タオル、水分補給のための飲み物

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

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。

日時・場所

▽1月14日(木) 13時~14時

松島会館

▽1月15日(金) 13時30分~14時30分

下岩崎集会所

▽1月27日(水) 11時~12時30分

藻川コミュニティ消防センター

問: 地域包括支援センター

教室 みんなの健康教室

日時: 1月22日(金) 13時~13時30分

場所: 生き活きセンター

テーマ: 物忘れ

講師: 健生五所川原診療所

津川信彦先生

問: 西北五医師会

TEL(35)0059

相談 健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果などに悩む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。

日時・場所

▽1月6日(水) 10時~12時

保健センター五所川原

▽1月14日(木) 13時~14時

保健センター市浦

▽1月19日(火) 13時~14時

保健センター市浦

▽1月29日(金) 10時~11時

金木東部地区コミュニティセンター

問: 健康推進課 内線2364

相談 こころの相談

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、ご家族の様子が気になる方、身近な人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: 1月12日(火) 10時~11時

場所: 市役所

相談員: 心理士、保健師

申込み: 相談日前日までに電話にてお申し込みください。

問: 健康推進課 内線2367