

# 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。

▷ 10月2日(日) 田町小山クリニック  
TEL 34-3431 (田町 4-5)

▷ 10月9日(日) 増田病院  
TEL 35-2726 (新町41)

▷ 10月10日(月) かなぎ病院  
TEL 53-3111 (金木町菅原13-1)

▷ 10月16日(日) かねひらクリニック  
TEL 35-3167 (旭町55-2)

▷ 10月23日(日)  
永田小児科アレルギー科内科医院  
TEL 34-5611 (一ツ谷549-7)

▷ 10月30日(日) 白生会胃腸病院  
TEL 34-6111 (中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話 TEL 34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 10月9日(日) 10:00～16:30  
E L M

▷ 10月29日(土) 9:30～12:00  
五所川原農林高等学校

▷ 10月29日(土) 14:00～16:30  
アクロスプラザ五所川原ユニバース  
五所川原東店

\* 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をご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター  
TEL 017-741-1512

## 教室 みんなの健康教室

日時 10月28日(金)  
13時～13時30分

場所 生き活きセンター

テーマ 手・足が冷たい、しびれる、脳・心臓は大丈夫？

講師 清水クリニック  
清水将之先生

問 西北五医師会  
TEL (35) 0059

## 教室 元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。身体の機能に不安がある方の介護に関する相談も行な

つていきますので、ご利用ください。

しきしまコミュニティセンター

日時・場所  
▷ 10月18日(火) 10時30分～12時  
姥范集会所

▷ 10月25日(火) 10時～11時  
磯松コミュニティセンター

問 地域包括支援センター  
TEL (38) 3939

## 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  
▷ 10月26日(水) 10時～12時  
森の家

▷ 10月26日(水) 13時30分～15時

## 相談 いろいろの相談

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 10月13日(木)  
10時～11時30分

場所 市役所  
相談員 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。

## 参加募集 認知症の人と家族のつどい in 五所川原

認知症の方を介護する者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

一人で悩まず色んな人の体験を聞く事で心が軽くなる事もあります。男性介護者や若年性認知症の家族の方も歓迎します。  
参加費無料、申込不要。

日時 10月9日(日)  
13時30分～15時30分

場所 市民学習情報センター  
問 公益社団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本  
TEL 0178(35)0930

## 「こころの整理」代行させていただきます

- 遺品整理、生前整理  
有資格者が必要物と不要物を要望に応じてお分け致します。
- 事件現場特殊清掃  
有資格者が室内でお亡くなりになられた方のお部屋を清掃致します。感染症の危険性がある為、特殊薬剤にて除菌消臭作業を行います。

廃棄物の回収もお気軽にご相談ください。

一般社団法人 事件現場特殊清掃センター認定 優良事業所  
(有)グリーンジャパン 五所川原市大字漆川字鍋懸49番地1  
TEL 0173-35-3210  
電話受付8:00～16:00

乳酸球菌含有食品「フェカリス」で明日の笑顔につながる元気を応援します

入場無料

## 乳酸球菌を学ぶ集い 開催しています

日時・会場 10月18日(火) 13:15開始 北地方教育会館  
(五所川原市上平井町83-2)

10月16日(日) 10:15開始 ホテルニューキャッスル  
(弘前市上轡師町24-1)

※申込み不要です。当日直接会場にお越し下さい。

<お問い合わせ>

サンプワールド 〒030-0947 青森市浜館二丁目2-21 ☎ 0120-81-4343  
http://sun-faecalis.jp TEL 017-743-2108