

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

- ▷12月4日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431(田町4-5)
- ▷12月11日(日) 木村内科医院
Tel.35-2815(松島町二丁目89-4)
- ▷12月18日(日) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111(中平井町142-1)
- ▷12月23日(金) 清水クリニック
Tel.35-3663(鎌谷町103-1)
- ▷12月25日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)
- ▷12月29日(木) 安斎レディスクリニック
Tel.33-1103(一ツ谷536-18)
- ▷12月30日(金) 川崎胃腸科内科医院
Tel.34-3330(敷島町56)
- ▷12月31日(土) 増田病院
Tel.35-2726(新町41)

消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

- ▷12月2日(金) 9:30~12:00
金山集会所(赤十字奉仕団)
- ▷12月2日(金) 14:00~15:00
特別養護老人ホーム 青山荘
- ▷12月2日(金) 15:45~16:30
白生会胃腸病院
- ▷12月4日(日) 10:00~16:30
ELM

*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

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：要介護認定を受けていない

65歳以上の市民

日時：12月15日(木) 13時~14時

場所：生き生きセンター

参加費：無料

テーマ：わき腹、背中のストレッチ

内容をしましょう

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、水分補給用の飲み物
申込先：地域包括支援センター
Tel.(38)3939

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でください。予約は不要です。

日程・場所

▽1月12日(木) 10時30分~11時30分
保健センター市浦

▽1月13日(金) 10時~11時30分
保健センター五所川原

▽1月27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、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

問：健康推進課 内線2365

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っていますので、ご利用ください。

日時・場所

▽12月6日(火) 10時30分~12時
梅沢コミュニティセンター

▽12月8日(木) 11時~12時30分
藻川コミュニティ消防センター

▽12月16日(金)

13時30分~14時30分
下岩崎集会所
問：地域包括支援センター
Tel.(38)3939

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、
歯科保険事業として歯の健康相談を開催します。

対象者：1歳6カ月~小学校6年生まで

*国民健康保険加入者
実施期間：12月1日~3月31日
*土・日・祝日を除く

内容：歯の健康診断・ブラッシング指導・無料フッ素塗布・口腔内診査

料金：無料

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：12月8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。

問：健康推進課 内線2367

知 子宮頸がん実施医療機関追加のお知らせ

弘前市で11月開業の左記医療機関で子宮頸がん個別検診が受診可能です。子宮頸がん個別検診受診券をお持ちの方は電話でお問い合わせください。

名称：メーラ・レディスクリニック(弘前市東長町60-2)

院長：鈴木洋一郎

問：Tel.0172(31)1882