

# 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

- ▷ 2月5日(日) かなぎ病院  
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)
  - ▷ 2月11日(土) 櫛引クリニック  
Tel.33-1155(鎌谷町516-10)
  - ▷ 2月12日(日) 富田胃腸科内科医院  
Tel.34-3211  
(みどり町四丁目128)
  - ▷ 2月19日(日)  
まつもと整形外科クリニック  
Tel.33-5413(中央二丁目33)
  - ▷ 2月26日(日) 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

- ▷ 2月10日(金) 9:30~11:00  
県五所川原合同庁舎
- ▷ 2月10日(金) 12:30~15:30  
東芝メディア機器(株)
- ▷ 2月12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

## 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：2月24日(金) 10時~12時  
場所：保健センター1金木  
問：健康推進課 内線2366

## 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

- ▽2月9日(木) 13時~14時  
松島会館
  - ▽2月17日(金) 11時~12時30分  
藻川コミュニティ消防センター
  - ▽2月22日(水) 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

### 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：2月9日(木)  
10時~11時30分

## 場所・市役所

相談員：臨床心理士、保健師  
申込み：相談日3日前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

## 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。

## 日時・場所

- ▽3月9日(木) 10時30分~11時30分  
保健センター市浦
- ▽3月10日(金) 10時~11時30分  
保健センター五所川原

## 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2367

## 教室

### みんなの健康教室

日時：2月24日(金) 13時~13時30分  
場所：生き生きセンター  
テーマ  
お口と全身の健康について

講師：田附歯科医院  
田附良仁先生

問：西北五医師会  
Tel.(35)0059

◎ 広報有料広告

## 現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム



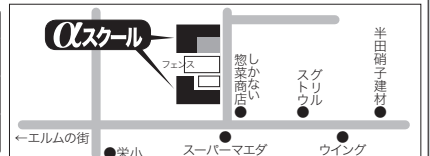
全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

屋根・外壁リフォーム専門店  
アートリフォーム(株) 0173-33-4713  
お電話は今すぐ、こちらから ◆ホームページは◆  
http://art-reform.net/  
Google アートリフォーム  
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで『増改築相談員のお店』

## アルファ オクスクール 中学生をサポートする勉強のコーチです

無料体験 随時受付 ☎35-0433  
〒037-0014 五所川原市稲実字稲葉50-9(光ヶ丘ニュータウン)  
携帯:090-8613-4545/eメール:alfa.school@agate.plala.or.jp

コース	曜日	月謝(税別)
受験	月・木・土	18000円
中2	火・金	15000円
中3	水・土	14000円



五所川原市を応援します!!