

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。

▷ 11月3日(金) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 11月5日(日)
かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 11月12日(日)
川崎胃腸科内科医院
TEL34-3330(敷島町56)

▷ 11月19日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 11月23日(木) かなぎ病院
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 11月4日(土) 9:30～12:00
五所川原農林高等学校

▷ 11月4日(土) 14:00～16:30
ユニバース五所川原東店

▷ 11月9日(木) 10:30～12:00
金木総合支所

▷ 11月9日(木) 13:00～16:00
かなぎ病院

▷ 11月12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をご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

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。

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

▷ 12月7日(木) 10:30～11:30
保健センター市浦

▷ 12月8日(金) 10:00～11:30
保健センター五所川原

▷ 12月22日(金) 10:00～11:30
金木公民館和室(小会議室)

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

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

* 12月8日、五所川原会場のみ 11:00 からミニ勉強会「言葉や発達を促す遊びや関わり方(仮)」(講師:言語聴覚士 菊池妃呂子氏)を実施します。

問 健康推進課 内線2367

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 11月16日(木) 10:00～12:00

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

健康づくり栄養教室

食事がそのまま血液となっていることは知っていましたか。血液は食事が変わります。

血液を変えるためのコツと簡単にできる食事を一緒に学んでピカピ

カ・サラサラの血液になりましょう。

日時 12月9日(土) 10:30～13:00
(受け付け10:15～)

場所 中央公民館

内容 市栄養士による講話、バランス食の試食

持ち物 筆記用具、直近の検診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)

参加費 無料 定員 30名

申込み 12月1日(金)までに電話でお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線2364

健康づくり相談室(高血圧・脂質異常症・糖尿病予防相談)

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病の予防や治療について健康相談を利用し、ご自身やご家族の事について話してみませんか。病気や生活習慣に関する相談を保健師・栄養士が応じます。

日時・場所

① 11月8日(水) 10:00～12:00
保健センター五所川原

② 11月9日(木) 13:00～14:00
保健センター市浦

③ 11月21日(火) 13:30～15:00
新宮集会所

④ 11月22日(水) 10:30～12:00
田川集会所

⑤ 11月30日(木) 10:00～11:30
富士見コミュニティセンター

相談員 保健師・栄養士

定員 ①・② 4名まで(要予約)

③～⑤ 予約不要

持ち物 健診結果、お薬手帳、糖尿病連携手帳(持っていない方は不要です)

* 予約については開催日の5日前までに相談したい内容をお知らせください。

問 健康推進課 内線2366

◎ 広報有料広告

カウンセリング・レイキヒーリング(エネルギー療法)・ヒプノセラピー(催眠療法)
—あなた自身の中にある「答え」を探し「自立・自律」のサポートを致します—

エス・ライト・エム

S.Light.M

代表: 瀬川 瑞之(せがわ みずゆき)

☆独立・開業も可能なレイキヒーリング及びヒプノセラピスト資格認定講座、またセミナーなども開講しております。

☆HP上の「TOPICS」では、ヒーリング・セラピー情報も逐次掲載しております。

ご予約・お問い合わせ(完全予約制・不定休)

☎080-8218-5765 ✉segawa1973@s-light-m.com

〒037-0016 青森県五所川原市一ツ谷505-2 イーストワン201 HP:http://s-light-m.com

※休業日・セッション中など、お電話に出ることができない場合はご了承ください。

11月生
受付中!

受験研究会

“少人数制と個人教授実施!”
冬期、週末合宿授業スタート!

(小4・5・6～中1・2・3～高1・2・3)
(英検・特別講座 公務員・初級三種コース)



kyukenkenkyukai.com 不可能を可能に!

〒037-0016 五所川原市一ツ谷527-14 「赤〜いりんごの並木道通り」

TEL 0173(34)9682 FAX 0173(34)7691

五所川原市を応援します!!