

# 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3日(日) 木村内科医院  
TEL35-2815(松島町2丁目89-4)

▷12月10日(日)  
川崎胃腸科内科医院  
TEL34-3330(敷島町56)

▷12月17日(日) 白生会胃腸病院  
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷12月23日(土) 清水クリニック  
TEL35-3663(鎌谷町103-1)

▷12月24日(日)  
かねひらクリニック  
TEL35-3167(旭町55-2)

▷12月29日(金) かなぎ病院  
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷12月30日(土) 増田病院  
TEL35-2726(新町41)

消防署救急病院紹介電話  
TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷12月3日(日) 10:00～16:30  
E L M

▷12月4日(月) 10:00～12:00  
コミュニティセンター松島  
(赤十字奉仕団)

▷12月4日(月) 14:00～15:00  
特別養護老人ホーム 青山荘

▷12月4日(月) 15:45～17:00  
フコク生命保険相互会社

\*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

▷1月12日(金) 10:30～11:30

保健センター五所川原

▷1月26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

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 12月21日(木) 10:00～12:00

場所 市役所

相談員 臨床心理士、保健師

申込み 相談日3日前までに電話で  
お申し込みください。

問 健康推進課 内線2367

## 健康づくり相談室(高血圧・脂 質異常症・糖尿病予防相談)

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・栄養  
士が応じます。

日時・場所

①12月6日(水) 10:00～11:00

金木東部地区コミュニティセンター

②12月6日(水) 11:30～13:00  
高野文化センター

③12月7日(木) 13:00～14:00  
保健センター市浦

④12月13日(水) 10:00～12:00  
保健センター五所川原

⑤12月15日(金) 13:00～14:00  
中泉集会所

⑥12月22日(金) 13:00～14:00  
金木公民館

相談員 保健師・栄養士

定員 ①・②・⑤ 予約不要

③ 2名まで(要予約)

④・⑥ 4名まで(要予約)

持ち物 特定健診・健康診査を受診  
されている方は、健診結果をお持ち  
ください。

\*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

## 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。地域の在宅介護支援センタ  
ーの職員による介護に関する相談も  
行っていますので、お気軽にご利用  
ください。

日時・場所

五所川原地区

▷12月1日(金) 10:30～12:00

梅沢コミュニティセンター

▷12月8日(金) 11:00～12:30

藻川コミュニティ消防センター

▷12月15日(金) 13:30～14:30

下岩崎集会所

問 地域包括支援センター

TEL38-3939

## 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。この教室は、椅子に座  
りながら行う運動教室です。お気軽  
にご参加ください。

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21日(木) 13:00～14:00  
(受付12:30～)

場所 生き生きセンター多目的ホー  
ル

テーマ 頭の体操とインナーマッス  
ルに刺激を与えましょう(ボール)

内容 健康チェック(血圧測定)、ボ  
ールを使って全身体操

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

TEL38-3939

## みんなの健康教室

日時 12月22日(金) 13:00～13:30

場所 生き生きセンター多目的ホー  
ル

テーマ 認知症の患者さんから教え  
られること

講師 布施病院 林本章先生

問 西北五医師会 TEL35-0059