

前立腺がん検診(P S A 検査)の実施について

今年度の集団健診の際に、青森県総合健診センターの受付により前立腺がん検診(自己負担2,160円)を実施します。受診希望をされる方は料金をご準備いただき、当日受付でご相談ください。

問…青森県総合健診センター

健診推進課 TEL017-741-2336

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることのできる場所です(申込不要)。

日時…6月10日(日) 10:00~12:00

内容…ミニ講座「特別養護老人ホーム・ショートステイについて」、
家族同士のつどい等

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

*希望者のみ実費にて昼食会あり
問…公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部五所川原地域世話人 山本 TEL0178-35-0930
協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

みんなの健康教室

日時…6月22日(金) 13:00~13:30

場所…生き活きセンター多目的ホール

テーマ…薬局を利用しよう

講師…つるた調剤薬局 木村彰伸氏

問…西北五医師会 TEL35-0059

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。運動が苦手な方でも大丈夫。楽しみながら無理せず、運動習慣を身につけましょう。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時…6月7日(木) 13:00~14:00

6月21日(木) 13:00~14:00

(受付は両日12:30~)

場所…生き活きセンター多目的ホール

内容…健康チェック(血圧測定)、椅子に座りながらの運動

テーマ…筋トレで猫背を解消しましょう(座って行う有酸素運動&全身の筋トレ)

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…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463

風しん予防接種・抗体検査費用 全額を助成します

妊婦初期に風しんにかかると、胎児が風しんウイルスに感染し「先天性風しん症候群」(白内障・先天性心疾患・難聴等の障害)を持って生まれる可能性があります。

市では「先天性風しん症候群」を予防するために、予防接種(風しん単独または麻しん風しん混合ワクチン)・抗体検査費用を全額助成します。

対象者…市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

▷妊娠を予定する方

▷風しんの抗体価が低い妊婦の同居家族

*過去に市の助成を受けて抗体検査および予防接種をした方は対象外となります。

*妊娠中または妊娠している可能性のある方は接種を受けることはできません。

*接種後2カ月間は避妊をする必要があります。

接種回数…1回

助成期間…平成31年3月31日(日)まで

受診手順

①希望者は健康推進課へ電話または来庁で申込みを行ってください。

②後日、市から、風しん抗体検査受診票・予防接種予診票・実施医療機関名簿など、必要書類を郵送・または窓口で交付します。

③②が届いたら、実施医療機関へ抗体検査の予約をし、抗体検査受診票・予診票・保険証・診察券等を持参し、医療機関で検査してください。

④検査の結果、抗体価が低い方のみ予防接種を受けてください。

*実施医療機関名簿に記載された医療機関以外で検査および接種した場合は、助成対象外となります。

*抗体価が十分でないことがわかる検査結果を市へご提出いただいた方は、抗体検査を行わずワクチン接種となります。

申込先…健康推進課 内線2379

只今受付中! 受験研究会



“少人数制と個人教授・合宿”

中3・高3生も、早いスタートでV

(小4・5・6 ~ 中1・2・3 ~ 高1・2・3)
(英検・高看医療・公務員・初級Ⅲ種コース)

juukenkenkyukai.com 不可能を可能に!

〒037-0016 五所川原市一ツ谷527-14「赤〜いりんの並木道通り」

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

ダンススポーツで健康づくりを

ダンススポーツは、社交ダンスで楽しく体を動かすことで、認知症予防と体力づくりに効果があるとされています。初めての方でも丁寧に教えます。音楽を聞きながらコーヒーを飲んでゆっくりするなど、憩いの場としてもお気軽にご利用ください。

●場所…クレインダンスホール(鶴田町大字妙堂崎字高安137-9)

●営業日…水、木、土、日曜日の午後1時より

●入場料…500円(コーヒーは飲み放題です)

■問い合わせ先…クレインダンスホール

代表・齋藤貞則

TEL: 090-8252-1540

