

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。

▷ 1月2日(水) 白生会胃腸病院
TEL34-6111 (中平井町142-1)

▷ 1月6日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167 (旭町55-2)

▷ 1月14日(月) 櫛引クリニック
TEL33-1155 (鎌谷町516-10)

▷ 1月20日(日) 木村内科医院
TEL35-2815 (松島町2丁目89-4)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 1月13日(日) 10:00～16:30
E L M

▷ 1月30日(水) 9:30～11:30
五所川原市役所

▷ 1月30日(水) 13:00～16:30
つがる総合病院

*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

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます(1人30分程度)。

次の①、②は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知

らせてください。必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。

ご自身の健康づくりにお役立てください。

会場・日時

①保健センター五所川原

1月25日(金) 10:00～12:00

②金木公民館

1月23日(水) 10:00～12:00

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。

問…健康推進課 内線2385

個別検診等実施医療機関の変更について

平成30年度個別検診等の実施を委託している瀬川内科クリニックが、平成30年12月25日をもって閉院されたため、同クリニックでの下記事業の利用ができなくなりました。

利用できなくなった事業

①個別検診(胃がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診)

②予防接種(乳幼児、成人風しん)

③糖尿病性腎症重症化予防プログラム

*受診予定の方は、配布済みの市民健診べり帳や広報等で実施医療機関を確認後、受診してください。

問…健康推進課 内線2372

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…1月13日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「認知症の人の基本的な介護方法について」(講師:現役介護職員)、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

元気はつつ教室

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

▷ 1月11日(金) 13:30～14:00

下岩崎集会所

▷ 1月18日(金) 11:00～12:30

藻川コミュニティ消防センター

問…地域包括支援センター

内線2463

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、歯科保健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)

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

実施期間…1月4日(金)～3月29日(金)(土・日・祝日を除く)

申込方法…電話で直接お申し込みください。

申込受付時間…9:00～16:30

料金…無料

問…市浦歯科診療所(歯科保健センター) TEL27-7734

まちなか喫茶

和モダンカフェ

各種宴会承ります

営業時間 11:00～23:00 定休日:日曜日

- 忘・新年会のご予約承ります!
 - 歓迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!
 - 20名様以上のご予約で2時間カラオケ歌えます!
- 五所川原市大町501-5トカトンスクエア2F TEL・FAX0173-33-5251

新築・増改築・水廻り・塗装

雪でお困りの方、シラカワ住研にお任せください!!

雪害・凍害など…雪でお困りではありませんか?

- ・屋根の雪下ろし・雪害、凍害の対策・修理・雪片付け
- ・雪止め取付・水道、蛇口の水漏れ、凍結・除排雪
- ・断熱サッシ取付・屋根の改造、無落雪・雪囲板

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

- ・畳をフローリングに・水洗・ユニットバスにしたい・排水の詰まり
- ・ボイラー取替え、修理・建具調整、錠前の直し・戸車・レール調整

どんな事でも
お話を!



総合建築

「増改築相談員」のいるお店

(有)シラカワ住研

TEL0120-34-6806

五所川原市大字姥湯字桜木370-3