

# 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。

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

▷ 6月16日(日) 増田病院  
TEL35-2726(新町41)

▷ 6月30日(日) 桂整形外科医院  
TEL34-3737(弥生町16-1)

消防署救急病院紹介電話  
TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 6月16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  
TEL017-741-1512

## エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約不要です。

日時・場所

▷ 7月12日(金) 10:00~11:30

中央公民館3階第1研修室

\*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

持ち物…バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問…子育て世代包括支援センター  
内線2395

## 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市役所相談室

6月26日(水) 10:00~12:00

②金木公民館

6月28日(金) 10:00~12:00

③金木東部地区コミュニティセンター

7月3日(水) 10:00~11:00

\*③は地区保健協力員さんの協力により開催されます。

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2381

## 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(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…6月3日(月)~8月30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

## 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9日(日) 10:00~12:00

内容…ミニ講座「健幸体操~頭も体もイキイキと」(講師:健生五所川原診療所 理学療法士 山下大史氏)、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)

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

## ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「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歳以上の市民の方

日時…6月6日(水) 13:00~14:00

6月20日(水) 13:00~14:00

(受付は両日12:30~)

場所…生き生きセンター多目的ホール

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

## 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きますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷ 6月13日(水) 10:30~12:00

姥巻集会所

▷ 6月25日(木) 10:30~12:00

桜田集会所

▷ 6月13日(水) 10:00~11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

▷ 6月13日(水) 14:00~15:00

磯松コミュニティセンター

問…地域包括支援センター  
内線2462

## みんなの健康教室

日時…6月28日(金) 13:00~13:30

場所…市役所2階会議室2C

テーマ…子どものお薬について知っておきたいこと

講師…みんゆう調剤薬局

成田豊瞭先生

問…西北五医師会 TEL35-0059