



10月の健康カレンダー



乳幼児健診

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

| 内容 | 受付時間 | ところ 問い合わせ |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| ◆4か月児健診 健診日までに満4か月に達する乳児 | 8日(火) 12:15~12:45 ※バスタオル持参 | 保健センター 健康増進課 ☎56792 |
| ◆1歳6か月児健診 平成24年4月生まれの幼児 | 9日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45 | |
| ◆2歳児発達健診 平成23年4月生まれの幼児 | 31日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45 | |
| ◆3歳6か月児健診 平成22年4月生まれの幼児 | 29日(火) 12:15~12:45 | |

※2歳児発達健診は2歳6か月児が対象です。問診票は子どもすこやか手帳の「2歳6か月児健診問診票」を使用します。

母親教室

※保育が必要なかたは1週間前までに申し込みください。

| 対象 | 持ち物 | 受付時間 | ところ 問い合わせ |
|-------|--------|-----------------------|---------------------------|
| 妊婦のかた | 母子健康手帳 | 28日(月) 12:30~13:00 | 保健センター 健康増進課 ☎56792 |

各種相談

| 内容 | 受付時間 | ところ 問い合わせ |
|--|---|--------------------------------------|
| ◆幼児相談 言葉など子どもの発達の心配や子どもへの接し方がわからないなど悩みがある親子 | 10日(木)9:30~ ※要予約 | 保健センター 健康増進課 ☎56792 |
| ◆思春期相談 思春期の悩みや問題を抱える親子 | 10日(木)14:00~ ※要予約 | |
| ◆こころの相談 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのあるかた、家族 | 11日6日(水) 14:00~15:00 ※11月5日(火)まで要予約 | 保健センター 健康増進課 ☎56791 |
| ◆栄養相談 市内在住のかた | 18日(金) 9:30~13:15~ ※16日(水)まで要予約 | |
| ◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上のかた、家族 | 23日(水) 14:00~15:30 ※18日(金)まで要予約 | 市役所新館3階 会議室A 健康高齢介護課 ☎56720 |

献血のお知らせ

健康増進課健康管理係
☎56790

| 実施予定日 | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|----------------------|
| 8日(火) | 10:00~15:30 | 県トラック協会十三支部駐車場 |
| 10日(木) | 10:00~11:15 | ㈱大泉製作所十和田工場 |
| | 11:45~12:45 | ㈱ササキコーポレーション |
| | 14:00~16:00 | 南部地域農業共済組合 |
| 16日(水) | 9:30~11:00 | 市上下水道部 |
| | 12:15~16:00 | 北里大学学生ホール前 |
| 20日(日) | 9:30~12:00 | 県立十和田工業高校 |
| | 13:30~16:00 | ホームマック㈱十和田店 |
| 23日(水) | 9:30~11:00 | 太子食品工業㈱十和田工場 |
| | 12:30~13:30 | 平野商事㈱ |
| 26日(土) | 14:30~16:00 | 十和田東病院 |
| | 9:45~12:00 | 駒フェスタ会場 (中央駐車場内) |
| 27日(日) | 13:00~15:15 | |
| | 9:30~12:00 | 南公民館まつり会場 |
| 29日(火) | 13:00~15:00 | |
| | 9:30~12:00 | 県立三本木高校 |
| 11月2日(土) | 13:00~15:00 | |
| | 9:30~12:00 | 県立三本木農業高校 (学園祭会場) |

さわやか健康講座のお知らせ

「くすりと食べ物の飲みあわせ」
～血圧のくすりとグレープフルーツ
ジュースの飲みあわせは大丈夫なの?～

病気を治すために必要な薬ですが、飲み方を間違えると危険です。薬について学んでみましょう。

とき 10月15日(火)午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時からです。

ところ 保健センター

講師 ひがし調剤薬局 薬剤師 高屋 優一さん

申込期限 10月8日(火)

健康増進課保健相談係 ☎56791



傾聴入門講座のお知らせ

「傾聴」は、単に相手の話を聞くのではなく、相手のこころをくみ取り、寄り添うものです。相手が受けとめられたと感じる聴き方を学び、人とのコミュニケーションに生かしてみませんか。

対象 市内在住で「傾聴」に関心があるかた

とき 11月22日(金)午後1時30分～4時30分

ところ 市役所新館5階会議室

講師 NPO法人シニアライフセラピー研究所

申込期限 10月31日(木)

健康増進課保健相談係 ☎56791