

# 7月ほけんのページ

## ●相談・教室など

| 内容                                                  | とき                                                                             | ところ・問い合わせ                                   |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ◆もの忘れ相談<br>もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族                 | 10日(水)<br>14:00～15:00<br>※5日(金)までに要予約                                          | 市役所本館2階<br>会議室1<br>問 高齢介護課<br>☎0176-51-6720 |
| ◆栄養相談<br>栄養・食生活に関する相談を希望する人                         | 24日(水)<br>9:30～・10:20～<br>11:10～・13:15～<br>14:05～・14:55～<br>※22日(月)までに要予約      | 保健センター<br>問 健康増進課<br>☎0176-51-6791          |
| ◆パパママ教室<br>市内在住の妊婦とパートナーやその家族                       | 妊娠期②コース<br>▶赤ちゃんのお風呂の入れ方<br>▶育児講話<br>▶情報交換会<br>19日(金)<br>18:30～20:00           | 保健センター<br>問 こども家庭センター<br>☎0176-51-6797      |
|                                                     | 妊娠期①コース<br>▶妊産婦と家族の栄養講話<br>▶パパの妊婦体験<br>▶家事育児の役割分担について<br>28日(日)<br>10:00～11:30 |                                             |
| ◆子どものこころの相談<br>小・中・高校生と保護者<br>◆発達支援相談<br>就学前の幼児と保護者 | 25日(木)、8月8日(木)<br>14:00～<br>※1週間前までに要予約                                        | 保健センター<br>問 こども家庭センター<br>☎0176-51-6792      |
| ◆こころの相談<br>悩みのある人とその家族                              | 8月7日(水)<br>14:00～15:00<br>※8月5日(月)までに要予約                                       | 保健センター<br>問 健康増進課<br>☎0176-51-6791          |

※毎月開催する乳幼児健康診査の対象者には個別通知します。  
年間予定表は市ホームページや「とわだ子育てアプリ」をご覧ください。

### ◆子育てをもっと楽しく！

「とわだ子育てアプリ」



とわだ子育てアプリ

検索

とわだ子育てアプリはこちらから▲

## ●上十三保健所の相談窓口

| 内容                                                    | とき                                  | ところ・問い合わせ                        |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| ◆B型・C型肝炎検査(※)<br>過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人           | 2日(火)・16日(火)<br>13:00～13:30<br>※要予約 | 上十三保健所<br>☎0176-23-4261          |
| ◆精神保健福祉相談<br>心の悩みや病気に関する相談を希望する人                      | 17日(水)<br>13:00～14:00<br>※要予約       |                                  |
| ◆療育相談<br>首すわり、おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のあるお子さんの家族 | 24日(水)<br>9:00～11:30<br>※要予約        | 上十三保健所<br>エイズ専用<br>☎0176-23-8450 |
| ◆HIV(エイズ)に関する相談<br>感染の心配やエイズに関する相談を希望する人              | 2日(火)・16日(火)<br>13:30～14:30<br>※要予約 |                                  |

(※) 40歳以上の市民は市の健診でも検査ができます。  
詳しくは健康増進課(☎0176-51-6790)へお問い合わせください。

### 十和田市食生活改善推進員会主催

#### 「おやこの食育教室」のお知らせ

申問 健康増進課 ☎0176-51-6791

とき 8月4日(日) 午前9時30分～午後1時

ところ 東コミュニティセンター 実習室

内容 暑い夏を乗り切るメニューの調理実習

対象 年長児～小学校6年生の子とその保護者

持ち物 エプロン、三角巾

定員 親子10組

申込期間 7月5日(金)～23日(火)



### 日本脳炎の予防接種を受けましょう

問 健康増進課 ☎0176-51-6790

日本脳炎の予防接種は、接種の積極的勧奨を差し控えていた時期があったため、次の特例対象者は予防接種を受けていない可能性があります。まだ受けていない人は予防接種を受けましょう。

特例対象者 平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれで、接種日において20歳未満の人

※接種費用は無料です

※過去の接種歴により受け方が変わりますので、お問い合わせください。



### 休日当番医

問 健康増進課 ☎0176-51-6790

| とき     | 当番医                     | 電話番号         |
|--------|-------------------------|--------------|
| 7日(日)  | さとの整形外科クリニック(東十一番町7-17) | 0176-21-5885 |
| 14日(日) | 小嶋胃腸科外科医院(西三番町15-41)    | 0176-23-2666 |
| 15日(月) | 岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)    | 0176-20-1101 |
| 21日(日) | 佐藤内科クリニック(穂並町10-6)      | 0176-25-2888 |
| 28日(日) | 石川ファミリークリニック(稲生町19-4)   | 0176-27-1351 |

▶診療時間 午前9時～午後5時 ※詳しくはお問い合わせください。

## こころと暮らしの相談会(第2回)

問 健康増進課 ☎0176-51-6791

問題解決に向け、生活困窮者自立相談支援員などと保健師が対応します。一人で悩まず、どんな些細なことでもお話しください。

とき 7月21日(日) 午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人  
※直接会場にお越しください。

## ●献血のお知らせ

問 健康増進課 ☎0176-51-6790

| 実施予定日  | 時間          | ところ             |
|--------|-------------|-----------------|
| 9日(火)  | 13:00～16:00 | 十和田市建設業協会       |
| 14日(日) | 10:00～12:00 | イオンスーパーセンター十和田店 |
|        | 13:30～16:00 |                 |
| 30日(火) | 10:00～12:00 | JA十和田おいらせ本店     |
|        | 14:00～16:00 | ㈱スーパーカケモ西金崎店    |