

## ◎相談・教室など

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	6月4日(水) 14:00~15:00 ※6月2日(月)までに要予約	
◆体組成計(Inbody) 無料開放デー 筋肉量・体脂肪率の測定を希望する人	14日(水) 9:00~16:00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可	保健センター 健康増進課 ☎0176-51-6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	15日(木) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※13日(火)までに要予約	
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族	14日(水) 14:00~15:00 ※9日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 健康増進課 ☎0176-51-6720
◆パパママ教室 市内在住の妊産婦とパートナーやその家族	妊娠期②コース 18日(日) 10:00~11:30 ▶赤ちゃんのお風呂の入れ方 ▶育児講話 ▶情報交換会	市民交流プラザ「トワレ」 健康増進課 ☎0176-51-6797
	育児期③コース 25日(日) 10:00~11:30 ▶ベビーマッサージ ▶親子体操 ▶情報交換会	
◆子育て相談 乳幼児の保護者	13日(火)、20日(火)~22日(木) 9:10~ ※3日前までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎0176-51-6792
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	15日(木) 14:00~ ※8日(水)までに要予約	
◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者		
◆親のこころの相談 産前産後や子育て中に心身の不調を抱える当事者および家族	6月9日(月) 14:00~ ※6月4日(水)までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎0176-51-6797

※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はこちらから

## 🏥 休日当番医

健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
3日(土)	十和田北クリニック(元町東五丁目8-54)	0176-21-3741
4日(日)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	0176-20-1101
5日(月)	十和田第一病院(東三番町10-70)	0176-22-5511
6日(火)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	0176-21-5558
11日(日)	高松病院(三本木字里ノ沢1-249)	0176-23-6540
18日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	0176-20-1505
25日(日)	北園内科クリニック(西二十一番町14-38)	0176-22-2331

▶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。

▶急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。

受診するか迷う時や休日当番医の最新情報はこちらから▶



## ◎上北保健所(旧上十三保健所)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(※) 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	13日(火)・20日(火) 13:00~13:30 ※要予約	上北保健所 ☎0176-23-4261
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	21日(水) 13:00~14:00 ※要予約	
◆療育相談 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子どもの家族	28日(水) 9:00~11:30 ※要予約	
◆HIV(エイズ)に関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	13日(火)・20日(火) 13:30~14:30 ※要予約	上北保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450

(※) B型・C型肝炎検査については、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。

## 5月31日「世界禁煙デー」をきっかけに

禁煙を始めましょう！ 健康増進課 ☎0176-51-6791

禁煙後の離脱症状(イライラや頭痛など)は禁煙後2~3日でピークを迎えますが、2~3週間乗り越えられます。吸いたい気持ちをコントロールできるよう自分なりの対処方法を見つけましょう。

### 対処方法の例

#### ■イライラ・落ち着かないとき

深呼吸をする。散歩や体操などの軽い運動をする。

#### ■口さみしいとき

水分補給をする。禁煙用の<sup>あめ</sup>飴やガムを口にする。歯を磨く。

## がんの治療をしている人へウィッグや胸部補整具の

購入費用を助成します 健康増進課 ☎0176-51-6790

対象 次の要件の全てに該当する人

▶申請時点で本市に住所を有し、令和7年1月以降に購入した人

▶がんと診断され、治療中または治療を受けたことがある人

▶他の市区町村で同一のものに対する助成を受けたことがない人



▲詳しくはこちらから

## ◎献血のお知らせ

健康増進課 ☎0176-51-6790

実施予定日	時間	ところ
3日(土)	10:00~12:00	マックスバリュ十和田南店
	13:30~16:00	
16日(金)	10:00~12:00	十和田市役所
18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	
19日(月)	10:00~11:30	上北地域連携事務所 (旧青森県十和田合同庁舎)
	13:00~14:30	㈱福萬組
	15:00~16:00	(一財)済誠会附属十和田准看護学院

赤十字血液センターでは、18~69歳の健康な人に献血への協力をお願いしています。血液を必要としている患者のために、皆様のご協力をお願いします。



詳しくはこちらから▲