

◎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	8月6日(水) 14:00~15:00 ※8月4日(月)までに要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎0176-51-6791
◆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	18日(金) 9:00~16:00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可	
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	24日(木) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※22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	16日(水) 14:00~15:00 ※11日(金)までに要予約	
◆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	妊娠期コース② 20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	
◆子育て相談 乳幼児の保護者	8日(火)、15日(火)~17日(木) 9:30~11:00 ※3日前までに要予約	保健センター ☎こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	24日(木) 14:00~ ※17日(水)までに要予約	保健センター ☎こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆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やその家族	14日(月) 14:00~15:00 ※8日(火)までに要予約 ※来月は8月14日(水)に実施	

※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「乳幼児健康診査」または「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▶

こころと暮らしの相談会 ☎健康増進課☎0176-51-6791

メール kenko@city.towada.lg.jp

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

とき 7月4日(金) 午後3時~7時

ところ 保健センター

対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人
※予約推奨。予約がない場合お待ちいただくことがあります。

自死遺族のつどい (要予約)

☎県立精神保健福祉センター☎017-787-3951

身近な人を自死で亡くした人が、安心して胸の内を語り合える場です。話を聴くだけでも構いません。

とき 7月27日(日) 午後1時30分~3時30分

ところ 弘前市民会館

※青森市、弘前市、八戸市のいずれかで2カ月に1回開催



▲年間予定

◎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	1日(火)・15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	16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	23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	1日(火)・15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。

☎ 休日当番医 ☎健康増進課☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
6日(日)	村木内科胃腸科医院(西三番町20-17)	0176-22-1010
13日(日)	藤原内科(大字三本木字北平115-8)	0176-24-0770
20日(日)	十和田外科内科(穂並町1-5)	0176-22-5151
21日(月)	十和田泌尿器科クリニック(元町東一丁目3-8)	0176-22-7340
27日(日)	えとクリニック(東一番町2-23)	0176-25-2525

▶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▶



◎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
8日(火)	13:00~16:00	十和田市建設業協会
13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	

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▲

糖尿病ケアチーム市民講座

糖尿病に負けたらあかんDAY in 十和田 2025

☎中央病院医療連携部・成田☎0176-23-5121

とき 8月3日(日) 午後1時~3時

ところ 中央病院 エントランス

内容 ▶サプリメントと薬の違い▶体に良いもの、いっぱい食べたら健康になれる?▶みんなで楽しく体操▶楽しく学ぼう健康クイズ▶血糖を測定してみましょう

※予約不要。当日は夜間受付からお入りください。