

●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	9月3日(水) 14:00~15:00 ※9月1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	7日(木) 9:00~16:00 ※ベ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	27日(水) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※25日(月)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	20日(水) 14:00~15:00 ※15日(金)までに要予約		市役所本館2階 会議室1 ☎高齢介護課 ☎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	妊娠期コース① 10日(日) 10:00~11:30 育児期コース③ 24日(日) 10:00~11:30		市民交流プラザ「トワレ」 ☎子ども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子育て相談 乳幼児の保護者	19日(火)~21日(木) 9:30~11:00 ※3日前までに要予約	保健センター ☎子ども家庭センター ☎0176-51-6792	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者 ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	7日(木) 14:00~ ※要予約		
◆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(木) 14:00~15:00 ※8日(金)までに要予約 ※来月は9月11日(木)に実施	保健センター ☎子ども家庭センター ☎0176-51-6797	

※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▶

●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	5日(火)・19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	20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	27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	5日(火)・19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
3日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	0176-23-2727
10日(日)	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	0176-27-1351
11日(月)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	0176-20-1101
17日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	0176-25-3341
24日(日)	小嶋外科胃腸科医院(西三番町15-41)	0176-23-2666
31日(日)	さとる整形外科クリニック(東十一番町7-17)	0176-21-5885

▶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
9日(土)	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(火)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	
23日(土)	10:00~12:00	ユニバース十和田東店
	13:30~16:30	
28日(木)	14:00~16:00	第一生命保険(株)青森支社十和田営業オフィス

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▲

子育て応援講座「ペアレント・プログラム」第2クール参加予約を受け付けています(全7回)

☎子ども家庭センター ☎0176-51-6797

子どもの「行動」を理解し、関わり方を工夫することで、「子育てに自信をつける」「同じ悩みをもつ保護者と交流し仲間ができる」ためのプログラムです。

とき 9月28日、10月19日、11月2日、16日、30日、12月14日 令和8年1月25日(いずれも日曜日、最終回はフォローアップ) 午前10時~11時

ところ 保健センター

対象 本市に住む、小学校低学年までの子の保護者

定員 8人(先着順) ※託児有り 申込期限 9月24日(水)

さわやか健康講座

☎健康増進課 ☎0176-51-6791

第2回 時計を味方に! 時間栄養学で生活習慣病を予防しよう

とき 8月22日(金) 午後1時30分~3時

ところ 保健センター

講師 柴田学園大学健康栄養学科

前田 朝美 教授

申込期限 8月21日(木)



▲申し込みはこちらから

第3回 ひきこもりってなに?~生きづらさに寄り添うヒント~

とき 9月10日(水) 午後1時30分~3時

ところ 保健センター

講師 ひろさき若者サポートステーション

園木 圭織 精神保健福祉士・公認心理師

申込期限 9月9日(火)



▲申し込みはこちらから

※講演前にボランティア団体「こころの会」による紙芝居を行います。