

●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	11月5日(水) 14:00～15:00 ※10月31日(金)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎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	10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	29日(水) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※27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	15日(水) 14:00～15:00 ※10日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 問高齢介護課 ☎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 19日(日) 10:00～11:30 ▶パパの妊婦体験▶妊産婦と家族の栄養講話▶家事育児の役割分担ミーティング	市民交流プラザ「トワレ」 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子育て相談 乳幼児の保護者	21日(火)～23日(木) 9:30～11:00 ※3日前までに要予約	保健センター 問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	16日(木) 14:00～ ※9日(月)までに要予約	保健センター 問こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆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	9日(木) 14:00～15:00 ※6日(月)までに要予約 ※来月は11月13日(木)に実施	保健センター 問こども家庭センター ☎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	7日(火)・14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	15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	22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	7日(火)・14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 問健康増進課☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
5日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	0176-23-2727
12日(日)	北園内科クリニック(西二十一番町14-38)	0176-22-2331
13日(月)	十和田北クリニック(元町東五丁目8-54)	0176-21-3741
19日(日)	阿部クリニック(東三番町9-66)	0176-25-1122
26日(日)	十和田第一病院(東三番町10-70)	0176-22-5511

▶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 問健康増進課☎0176-51-6790

実施予定日	時間	ところ
7日(火)	9:30～11:45	青森県トラック協会 上十三支部
	13:00～16:00	
8日(水)	10:00～11:30	上北地域連携事務所 十和田東病院
	13:00～16:00	
11日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:30	
26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	
27日(月)	10:00～12:00	JA十和田おいらせ本店
	14:00～16:00	

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、皆さんのご協力をお願いします。
詳しくはこちらから▶



高齢者のインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症予防接種

問健康増進課☎0176-51-6790	
インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
費用	1,300円
費用	4,500円
対象者	いずれも期間内1回限り ※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料です（それぞれ証明書が必要です）。 接種日において市に住民登録をしている次の人 ①65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満の人で、身体障害者手帳1級相当の人 ※①②に該当し接種を希望する人で、10月7日を過ぎても予診票が届いていない人はお問い合わせください。 ※①②以外の希望者は全額自己負担となります。
実施期間	10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
持ち物	予診票、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）

子ども・妊婦対象
インフルエンザ予防接種費用を一部助成します

問健康増進課☎0176-51-6790
対象者には9月中旬に助成券を個別送付しています。
対象者 ▶生後6カ月～小学校6年生 2回分を助成
▶中学1年生～3年生、および妊婦 1回分を助成
対象期間 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
助成額 1回につき上限2,000円