

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	12月3日(水) 14:00~15:00 ※12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	13日(木) 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	14日(金) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※12日(水)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	12日(水) 14:00~15:00 ※7日(金)までに要予約	市役所本館2階 相談室G 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	育児期コース③ 16日(日) 10:00~11:30 妊娠期コース② 30日(日) 10:00~11:30	市民交流プラザ「タワーレ」 こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子育て相談 乳幼児の保護者	11日(火)、18日(火)~20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 ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	27日(木) 14:00~ ※20日(木)までに要予約	
◆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	12日(水) 14:00~15:00 ※7日(金)までに要予約 ※次回は令和8年1月8日(木)に実施	保健センター 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型肝炎ウィルス検査を受けたことがない人	4日(火)・11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	19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	26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	4日(火)・11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
2日(日)	さとの整形外科クリニック(東十一番町7-17)	0176-21-5885
3日(月)	村木内科胃腸科医院(西三番町20-17)	0176-22-1010
9日(日)	十和田外科内科(穂並町1-5)	0176-22-5151
16日(日)	清潮会クリニック(東十一番町7-25)	0176-25-3300
23日(日)	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	0176-27-1351
24日(月)	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	0176-51-3911
30日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	0176-20-1505

▶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
1日(土)	14:00~16:00	ユニバース十和田東店
24日(月)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター
	13:30~16:00	十和田店

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▶

十和田市食生活改善推進員会主催イベント(無料)

健康増進課 ☎0176-51-6791

■第2回みて!きいて!健康アップとわだ~食を楽しもう~(申し込み不要)

とき 11月23日(日) 午前10時~正午
ところ 市民交流プラザ「タワーレ」
内容 ▶糖尿病予防レシピの紹介と試食 ▶健康アップヨガ
▶ベジチェック®測定 ▶布絵本の読み聞かせ

■おやこの食育教室(要申し込み)

とき 12月6日(土) 午前9時30分~午後1時
ところ 東コミュニティセンター
内容 クリスマス アートクッキング
対象 保育園・幼稚園年長~小学6年生の子とその保護者
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
定員 親子10組
申込期間 11月4日(火)~25日(火)

八戸盲学校・八戸聾学校協働 相談支援センターサテライト教室(無料)

八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター
☎0178-43-3962 FAX 0178-43-3942

見え、聞こえ、言葉、発達などに関する相談支援を行います。
とき 11月13日(木) 午後1時30分~4時30分
ところ 保健センター
対象 乳幼児~成人(家族や担任の先生も可)
申し込み方法 実施日の前日までに、保健センターに備え付けの申込用紙または電話でお申し込みください。