

# 2月ほけんのページ

## ○相談・教室など

| 内容  | とき   | ところ・問い合わせ  |
|---|--|--|
| ◆こころの相談<br>悩みのある人とその家族                              | 4日(水)、3月4日(水)<br>14:00~15:00<br>※2日前までに要予約                               |  |
| ◆体組成計(Inbody)<br>無料開放デー<br>筋肉量・体脂肪率の測定を希望する人        | 12日(木)<br>9:00~16:00<br>※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<br>間健康増進課<br>☎0176-51-6791                |
| ◆栄養相談<br>栄養・食生活に関する相談を希望する人                         | 10日(火)<br>9:30~・10:20~<br>11:10~・13:15~<br>14:05~・14:55~<br>※6日(金)までに要予約 |  |
| ◆もの忘れ相談<br>もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族                 | 18日(水)<br>14:00~15:00<br>※13日(金)までに要予約                                   | 市役所本館2階<br>会議室1<br>間高齢介護課<br>☎0176-51-6720       |
| ◆パパママ教室<br>市内在住の妊娠婦とパートナーやその家族                      | 育児期③コース<br>15日(日) 10:00~11:30<br>▶ベビーマッサージ<br>▶親子体操 ▶情報交換会               | 市民交流プラザ<br>「トワーレ」<br>間こども家庭センター<br>☎0176-51-6797 |
| ◆子育て相談<br>乳幼児の保護者                                   | 17日(火)~19日(木)<br>9:30~11:00<br>※3日前までに要予約                                | 保健センター<br>間こども家庭センター<br>☎0176-51-6792            |
| ◆子どものこころの相談<br>小・中・高校生と保護者<br>◆発達支援相談<br>就学前の幼児と保護者 | 26日(木) 14:00~<br>※19日(木)までに要予約   |  |
| ◆親のこころの相談<br>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            | 3月9日(月)<br>14:00~15:00<br>※3月4日(水)までに要予約                                 | 保健センター<br>間こども家庭センター<br>☎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「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

検索



とわだ子育てアプリはこちらから▲

## ○献血のお知らせ

間健康増進課☎0176-51-6790

| 実施予定日   | 時 間                        | ところ             |
|---------|----------------------------|-----------------|
| 2月1日(日) | 10:00~12:00<br>13:30~16:00 |                 |
| 3月1日(日) | 10:00~12:00<br>13:30~16:00 | イオンスーパーセンター十和田店 |

赤十字血液センターでは、18~69歳の健常な人に献血への協力をお願いしています。冬の寒い時期は特に血液が不足します。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

## ○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(※)<br>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          | 3日(火)・17日(火)<br>13:00~13:30<br>※要予約 |                                 |
| ◆精神保健福祉相談<br>心の悩みや病気に関する相談を希望する人                     | 18日(水)<br>13:00~14:00<br>※要予約       | 上北保健所<br>☎0176-23-4261          |
| ◆療育相談<br>首すわり、おしゃり、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 | 25日(水)<br>9:00~11:30<br>※要予約        |                                 |
| ◆HIV(エイズ)に関する相談<br>感染の心配やエイズに関する相談を希望する人             | 3日(火)・17日(火)<br>13:30~14:30<br>※要予約 | 上北保健所<br>エイズ専用<br>☎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

間健康増進課☎0176-51-6790

| とき     | 当番医                     | 電話番号         |
|--------|-------------------------|--------------|
| 1日(日)  | えと内科医院(西三番町1-28)        | 0176-23-2727 |
| 8日(日)  | 十和田外科内科(穂並町1-5)         | 0176-22-5151 |
| 11日(木) | 十和田東病院(三本木字里ノ沢1-247)    | 0176-22-5252 |
| 15日(日) | 村木内科胃腸科医院(西三番町20-17)    | 0176-22-1010 |
| 22日(日) | さとる整形外科クリニック(東十一番町7-17) | 0176-21-5885 |
| 23日(月) | 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。

▶医療機関により規模や診療科が異なるため、症状などによっては診察できない場合がありますので了承ください。

▶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。休日は受診できる医療機関が限られ、平日以上に混雑する場合があります。

青森県小児科オンライン診療はこちらから▶



## 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

盲学校・聾学校の教員が「見え、聞こえ、ことば、発達」などに関する相談支援を無料で行います。

とき 2月5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、電話または保健センターに備え付けの申込用紙によりFAXでお申し込みください。

申問八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター

☎0178-43-3962 FAX 0178-43-3942