11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 悩みのある人とその家族	4日㈬、12月2日㈬ 14：00～15:00 ※2日前までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎0176-51-6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	25日㈬ 9：30～・10：20～ 11：10～・13：15～ 14：05～・14：55～ ※20日㈮までに要予約	
◆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	26日㈭ 9：30～16：00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可	
◆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	11日㈬ 14：00～15：00 ※6日㈮までに要予約	市役所本館2階 相談室G 問いきいき高齢介護課 (高齢者総合支援室) ☎0176-51-6720
◆子育て相談 乳幼児の保護者	17日㈫、18日㈬ 9：30～11：00 ※3日前までに要予約 ※17日㈫は離乳食講座	保健センター 問すこやかこども家庭センター ☎0176-51-6792
◆こ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	26日㈭ 14：00～ ※1週間前までに要予約	
◆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	19日㈭ 14：00～15：00 ※16日㈪までに要予約	保健センター 問すこやか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▶

◉上北保健所の相談窓口

※いずれも要予約

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	10日㈫、17日㈫ 13：00～13：30	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	18日㈬ 13：00～14：00	
◆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	25日㈬ 9：00～11：30	
◆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	10日㈫、17日㈫ 13：30～14：30	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
1日㈰	篠田医院(稲生町21-21)	0176-23-2022
3日㈫	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	0176-51-3911
8日㈰	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	0176-20-1505
15日㈰	育成会内科小児科(西三番町1-28)	0176-21-5558
22日㈰	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	0176-27-1351
23日㈪	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	0176-25-3341
29日㈰	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	0176-25-2888

▶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。

青森県こどもオンライン診療はこちらから▶

◉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
23日㈪	10：00～12：00 13：30～16：00	イオンスーパーセンター十和田店

11月は「秋のこどもまんなか月間」です。

問すこやかこども家庭センター☎0176-51-6734
青森県上北児童相談所☎0176-60-8086

子育ての悩みや不安は、誰にでも起こりえます。子どもや子育て家庭の「ちょっと気になる」「虐待かも？」と思ったら、迷わず相談してください。「こどもが笑顔になれるまち」を目指し、子どもまんなかの地域をみんなでつくっていきましょう。

児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちはやく）」は、24時間365日相談できます。

親子のための相談LINEはこちらから▶

「こどもの権利」について

問こども未来応援課☎0176-51-6717

こどもの権利は、すべての子どもが生まれた時から持っている「人権」です。子どもが持つ権利について定めた条約「児童の権利に関する条約」には、次の4つの原則があります。

■差別のないこと　■子どもにとって最もよいこと
■命を守られ成長できること　■意見を表明し参加できること

子どもや若者の皆さんは、一人一人がとても大切な存在です。

皆さんが自分らしく幸せに成長でき、暮らせるように、社会全体で支えていくことがとても重要です。

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

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

とき　11月19日㈭　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　保健センターに備え付けの申込用紙を、FAXまたは電話で前日までにお申し込みください。

今月の手話「趣味は何？」

①趣味　開いた手を頬の横に置き親指から順番に折りながら手を握る



②何？　右手人さし指を立て左右に振る

