



7月 健康カレンダー



実施場所 市保健センター(☎231181)

	内 容	対 象	とき・受付時間	備 考
母 子	4 カ月児健診	健診日までに満4カ月に達する乳児	13日(火) 12:15~12:45	▶4カ月児健診では、バスタオルを持参してください。また、絵本と出会う親子ふれあい事業(絵本の紹介と読み聞かせ)を行っています。 ▶1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診時には、歯ブラシを持参してください。 ▶乳幼児健診・予防接種では、問診票(赤ちゃん訪問のときに配布している「子どもすこやか手帳」に入っています。)を記入し、母子健康手帳と一緒に必ず持参してください。なお、1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診の問診票を事前に必要な場合は、市保健センターにお問い合わせください。 ▶乳幼児健診では、事前に番号札を出していません。お子さんと一緒に受け付けになりますので、ご注意ください。 ▶ポリオ予防接種では、午前11時30分から番号札を配布しています。 ▶母親教室で保育が必要な場合は、1週間前までにご連絡ください。
	1歳6カ月児健診	平成21年1月生まれの幼児	14日(水) 12:15~12:45	
	2歳6カ月児健診	平成20年1月生まれの幼児	8日(木) 12:15~12:45	
	3歳6カ月児健診	平成19年1月生まれの幼児	6日(火) 12:15~12:45	
	ポリオ予防接種	生後3カ月~7歳6カ月未満の乳幼児	7日(水) 13:30~14:30	
	母親教室	妊婦	15日(木) 12:30~13:00	
一 般	栄養相談	市内在住のかた	28日(水) 9:30~13:15	▶23日(金)までに予約が必要です。午前2人、午後2人の先着となります。
	こころの相談	心の悩み、不眠、物忘れ、お酒のことなど気がかりのある市民および家族	8月4日(水) 13:00~15:50	▶8月2日(月)までに予約が必要です。

実施場所 上十三保健所(☎234261)

内 容	対 象	とき・受付
エイズに関する相談 ※予約が必要です	一般のかた	7日(水)、21日(水) 13:00~14:00 専用電話(☎238450)
B型・C型肝炎検査 ※予約が必要です	一般のかた	21日(水) 11:00~11:30
精神保健福祉相談 ※予約が必要です	心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	28日(水) 13:00~14:00
女性健康相談	思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた	20日(火) 10:00~10:30

青森県民のための自殺予防

「いのちの電話」フリーダイヤル

ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話してください。

と き 毎月1日

正午から午後9時まで

フリーダイヤル

☎0120-063-556

※青森県内のみ利用できます。

問い合わせ先 あおもりいのちの電話事務局

(☎0172-38-4343)



【有料広告欄】



スミマセン、本当の事を言います
実は、どなたでも楽しめる**馬の動物園**なんです

リアルメリーゴーランド

◎みんなで憧れの乗馬体験にチャレンジ! 馬上からの視界はまるで別世界! 小さい頃に買ったメリーゴーランドさながら本物のウマでの感動の瞬間。



ホップステップライディング

◎手網操作を覚えて乗馬技術をステップアップ!! インストラクターの指導のもと、馬を操る「乗馬の醍醐味」をかきまみることができます。



入場 無料 見学 自由 ふれあい OK! 初心者 OK! いつでも OK!

100頭のウマと遊ぼう!!

十和田乗馬倶楽部

<http://www.jtng.com/thrc/>

十和田市三本木字佐井幅115-5

TEL. (0176)26-2945 thrc@jtng.com

09:00~17:00 火曜定休