



健康の掲示板

弘前市保健センター（野田2丁目、☎37・3750）



休日在宅当番

▽診療時間 外科・内科…午前9時～正午／耳鼻咽喉科・眼科、歯科…午前10時～午後4時

外 科		
10/12	北都クリニック(相良町)	☎ 32・1335
13	倉田医院(元寺町)	☎ 37・3411
19	弘前温泉養生医院(真土)	☎ 82・3377
26	さわだ整形外科(大開3)	☎ 87・3311

内 科		
10/5	梅村医院(石渡1)	☎ 32・3593
12	さがらクリニック(桔梗野1)	☎ 37・2070
19	伊東内科・小児科クリニック(元長町)	☎ 32・0630
26	弘前温泉養生医院(真土)	☎ 82・3377

耳鼻咽喉科・眼科		
10/5	松本眼科(三岳町)	☎ 31・3211
19	さとう耳鼻咽喉科医院(田園4)	☎ 27・8733

歯 科		
10/5	たかち歯科医院(向外瀬4)	☎ 37・5533
12	やがわ歯科医院(城西4)	☎ 39・6400
13	明本歯科医院(大町3)	☎ 35・4774
19	やぎはしファミリー歯科(富田町)	☎ 36・4180
26	ひまわり歯科クリニック(早稲田2)	☎ 29・3738

◎休日の救急病院などについては、消防本部の救急病院案内専用電話（☎32・3999）へお問い合わせください。

母乳育児フォーラム

子育て中の人やその家族、地域で子育ての支援をしている人など、どなたでも参加できます。

▽とき 10月4日(土)
午後2時～4時

▽ところ 弘前病院(富野町)機能訓練棟

▽テーマ 「母乳はお母さんから赤ちゃんへの初めての贈り物～母乳育児って楽しい！それとも大変？～」
▽内容 講演…母乳育児の母子に対するメリット、母乳育児に備えて(妊娠前からの準備・妊娠中～出産後)／寸劇…おっぱいにやさしい食事／肩こりマッサージ

▽対象 市民

※事前の申し込みは不要。

▽参加料 無料

※無料の託児があります。託児を利用する場合は事前に連絡を。

■問い合わせ先 弘前病院母子医療センター(辻さん、☎32・4315)

健康相談・禁煙相談

「生活習慣病の予防について」「健診結果を詳しく知りたい」「健診受診後の生活について」「禁煙したい」など、健康や栄養について保健師や栄養士が無料で相談に応じています。希望する人は事前に電話で申し込んでください。

▽10月の相談日

○ヒロロ会場(駅前町、3階健康広場相談室)＝5日・31日の午前10時～午後3時

○弘前市保健センター会場＝20日の午前9時～午後3時

▽予約受付時間 午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

■問い合わせ・予約先 健康づくり推進課(弘前市保健センター内、☎37・3750)

家庭でできる看護ケア教室

【実感！今すぐできる健康管理～あと一つの予防でいきいき生活～】

市民の健康の維持・向上を目指し、家庭でできる看護ケアについてお話します。

▽日程と内容 ①10月22日(水)の午後1時～3時半…「動く」(『転ばぬ先のつえ 簡単にできる足腰の運動』、『ちょっとしたコツでみんながあずましくなる紙おむつのあてかた』、「食べる」(『抗がん剤治療中の食事』、『実は栄養不足 栄養補助食品のお話』)／②10月29日(水)の午後1時～3時半…「守る」(『目で見て実感 家庭内の感染予防対策の実際』、「眠る」(『アロマで良い睡眠 脳の若返りにチャレンジ』)
※①は簡単な運動もあるので、運動できる服装で参加してください。
▽ところ 弘前大学医学部コミュニ

ケーションセンター(本町)

▽対象 市民＝30人(先着順)

▽参加料 無料

▽申込期間 9月16日～10月10日(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

※講義は1回のみ参加可。

■問い合わせ・申込先 弘前大学医学部附属病院地域連携室(木村さん、☎39・5337)

ヒロロ健康サークル

～みんなで体を動かそう！～

日ごろ運動しない人でも、無理なく参加できるサークルです。一緒に体を動かしてみませんか。

▽とき 10月7日～28日の毎週火曜日、午前10時半～11時50分(受け付けは午前10時～)

▽ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▽内容 健幸増進リーダーによる体操

▽対象 毎週継続して参加できる40歳以上の市民＝20人(先着順)

▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

▽持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物

■問い合わせ・申込先 午前10時～午後7時にヒロロ3階健康ホール受付(☎35・0157)へ。

ベビーレッスン

▽とき 10月19日(日)、午前の部＝10時～正午、午後の部＝2時～4時

▽ところ ヒロロ3階健康ホール

▽内容 パパとママの育児体験、赤ちゃんのお風呂実演、マタニティ相談など

▽対象 開催日現在妊娠16週～31週(5か月～8か月)の人とその家族＝各5組(先着順)

▽参加料 無料

▽持ち物 母子健康手帳

▽申込期間 10月1日～15日

■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課(37・3750)



暮らしのInformation



イベント

りんご公園企画展 「秋の企画展」

弘前の四季折々の風景、秋のりんごなどの水彩画、油絵など、弘前美術作家連盟の協力による絵画展を、ぜひご覧ください。

▽とき 10月1日までの午前9時～午後5時

▽ところ りんご公園(清水富田字寺沢)

☎りんご公園(☎36・7439)

追手門広場フリースタイル マーケット2014

日用品や雑貨、衣類など、出店者の皆さんが持ち寄った商品が販売されますので、ぜひおいでください。

▽とき 9月21日(日)

午前10時～午後3時

▽ところ 追手門広場(下白銀町)

▽入場料 無料

☎市立観光館(☎37・5501)

津軽の笛が大集合！ 津軽笛博覧会

各地域の一線で活躍している囃子手(はやして)が講師となったワークショップや講師陣などによるコンサートを開催します。

▽とき 9月21日(日)

▽ところ ①A会場＝藤田記念庭園(上白銀町)和館／②B会場＝藤田記念庭園茶室／③C会場＝市立観光館(下白銀町)多目的ホール／④コンサート会場＝藤田記念庭園

▽時間と内容 ①午前10時半～＝青森ねぶた囃子、午後1時半～＝五所川原立佞武多(たちねぶた)囃子、午後3時半～＝手摺り鉦講座／②午前10時半～＝初めての弘前ねぶた囃子、午後1時半～＝お山参詣登山囃子、午後3時半～＝冬囃子

「雪灯り」／③午前10時半～、午後1時半～＝獅子踊 踊り入門／④午後0時40分～＝ランチタイムコンサート、午後6時～＝お月見コンサート

▽参加料 無料(①～③は事前の申し込みが必要)

※藤田記念庭園で開催されるワークショップ・コンサートは、入園料(高校生以上310円、小・中学生100円)が必要。ただし、65歳以上の市民、市内の小・中学生や障がい者、外国人留学生は無料です。年齢や住所を確認できるものの提示を。

▽持ち物 それぞれのワークショップで使う楽器

☎喫茶れもん(☎33・9359)

※平成26年度市民参加型まちづくり1％システムの採択事業として行われます。

鳴海要記念陶房館 ギャラリーの催し

◎縄文によせて 菊池嘉明・村上文憲二人展

▽とき 9月21日までの午前9時～午後4時(16日は休み)

▽内容 油絵・彫刻の展示

◎中国茶・台湾茶の会

▽とき 9月27日(土)、午前の部＝11時～正午、午後の部＝1時半～2時半

▽講師 阿部理佳子さん(中国政府認定茶芸師・評茶員)

▽参加料 2,000円

▽定員 各8人

※事前の予約が必要。

～共通事項～

▽ところ 鳴海要記念陶房館(賀田字大浦)

☎鳴海要記念陶房館(☎82・2902)

弘前大学大学院生 公開研究発表会

▽とき 9月24日(水)、午後2時半～4時半(予定)

▽ところ 弘前大学総合教育棟(文京町)3階306講義室

▽内容 文化財学と西洋考古学を専

攻する学生による研究成果の発表
※事前の申し込みは不要。

☎弘前大学人文学部教務担当(☎39・3941、**H** http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/jinbun/web/index.html)

環世界自然遺産サミット2014

今後の「白神山地」「世界自然遺産」について考え、未来への新たな意識を醸成し第一歩を歩むことを目的に開催します。

▽とき 9月28日(日)、午後1時～4時半(開場は正午)

▽ところ ベストウェスタンホテルニューシティ弘前(大町1丁目)

▽内容 ①環白神首長サミット／②環白神高校生ディベート／③世界自然遺産地域青年会議所サミット

▽トータルコーディネーター 赤池学さん(ユニバーサルデザイン総合研究所代表取締役所長)

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

☎弘前青年会議所事務局(東長町、☎34・4458、**F** 34・4497、

E jcjcjc@hirosaki-jc.com、**H** http://www.hirosaki-jc2014.com/)

子どもの夢を育(はぐく)む 体験プログラム

▽とき 10月5日(日)
午前10時～正午

▽ところ 弘前シードル工房 kimori(清水富田字寺沢)

▽内容 講話「おやさいくレヨン誕生のお話」、ワークショップ「おやさいくレヨンぬりえノート」

▽対象 市内の小学生とその保護者＝10組(先着順)

▽参加料 無料

☎9月30日までに、ひろさきアフタースクール事務局(あんよ・せらびー共育研究会内、境さん、☎携帯090・1935・5527、**E** anyotherapy@yahoo.co.jp)へ。
※平成26年度市民参加型まちづくり1％システムの採択事業として行われます。