



健康の掲示板

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

子育て中の人にやその家族、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

弘前市保健センター(野田2丁目、☎ 37・3750)

▽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みください。

▽10月の相談日

○ヒロ口会場(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ざ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」(『自分で見て実感 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』))

▽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

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)

問りんご公園(☎ 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、出店者の皆さんの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

問市立観光館(☎ 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

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環白神高校生ディバート／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「おやさいクレヨン誕生のお話」、ワークショップ「おやさいク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。