

福祉・健康カレンダー

Calendar 5月 2022 May

【ご注意ください】

休日受診をされる方は、必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。

1回	休日診療 関医院 ☎73-2811 当番医 小児科 平野医院 ☎54-3181
2月	
3火	休日当番医 診療 山須田医院 ☎54-3120
4水	休日当番医 診療 京内科クリニック ☎52-1315
5木	休日当番医 診療 楊整形外科医院 ☎89-7771
6金	母子健康手帳交付・妊婦保健指導は開庁時にいつでもめんchocoてらす(☎89-2948)で行います。
7土	
8回	休日診療 佐藤医院(三種町) ☎83-2326 当番医 小児科 石川こどもクリニック ☎52-8558
9月	母子健康手帳交付・妊婦保健指導 13:30~/地域局市民福祉課 ☎73-5500 2歳児すこやか教室/保健センター ※めんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948
10火	3歳児健診/保健センター
11水	
12木	3歳児健診/保健センター
13金	
14土	
15回	休日診療 小泉医院 ☎52-2427 当番医 小児科 ねもとクリニック ☎52-8777
16月	マミークラス【いきいきマタニティーライフ】/サンピノ ※13日(金)までめんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948
17火	1歳6カ月児健診/保健センター
18水	1歳6カ月児健診/保健センター
19木	5歳児親子相談【平成29年4月生まれ】/保健センター 問合せ 学校教育課 ☎73-5281
20金	10カ月児健診/保健センター
21土	
22回	休日診療 小野医院 ☎53-2700 当番医 小児科 石川こどもクリニック ☎52-8558
23月	母子健康手帳交付・妊婦保健指導 13:30~/地域局市民福祉課 ☎73-5500 マミークラス 【ベビータッチングケア&助産師さんとトーク】/サンピノ ※19日(木)までめんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948
24火	10カ月児健診/保健センター
25水	4カ月児健診/保健センター
26木	4カ月児健診/保健センター
27金	妊婦さんの相談日13:30~/本庁舎会議室2 ※前日までめんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948
28土	
29回	マミークラス【赤ちゃんのお世話】/サンピノ ※27日(金)までめんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948 休日診療 森岳温泉病院(三種町) ☎83-5111 当番医 小児科 藤原こども医院 ☎52-7241
30月	
31火	7カ月児育児相談/保健センター ※めんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948

※乳幼児健診は新型コロナウイルス感染症対策のため人数を制限して実施しています。対象者には日程を指定して、個別に通知をお送りしていますのでご確認ください。

※休日当番医は変更になる場合もありますので、当日の北羽新報「みんなのひろば」を確認するか、電話でお問い合わせください。

【診療時間】 診療 10:00~16:00 小児科 9:00~12:00
【問合せ】 平日: 能代市山本郡医師会 ☎58-2581
休日: 能代山本医師会病院 ☎58-3311

休日
当番医

5月のサロン日程はこちら!

悩みや不安を打ち明けてみませんか。お気軽にお立ち寄りください。
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

おひさまサロン あったかい“わ” 日時 5月1日(日)13:00~15:00 場所 市民プラザ
サロンアロハ サロンアロハ 日時 5月2日(月)13:00~15:00 場所 中央公民館
お茶っこサロン 絆の会 日時 5月5日(木・祝)13:00~15:00 場所 長崎集会所
サロン「リラタイム」 “和絆” 日時 5月5日(木・祝)、15日(日)、25日(水)14:00~16:00 場所 浄徳寺
話っこサロン つながる♡輪 日時 5月9日(月)13:00~15:00 場所 保坂福祉会館
ほっと・サロン ふれあいのWA 日時 5月10日(火)9:00~12:00 場所 ニツ井公民館 日時 5月17日(火)13:00~15:00 場所 市民プラザ
かだつて、かだるべ「交流サロン」 精神保健福祉「萌の会」 日時 5月12日(木)13:00~15:00 場所 サンピノ
ごっこサロン ゴッコの会 日時 5月20日(金)13:30~15:30 場所 保坂福祉会館
コーヒーサロン ひとやすみ ひとやすみ 日時 5月21日(土)13:00~15:00 場所 サンピノ
サロンさんぼ道 らく・楽 日時 5月26日(木)13:30~15:30 場所 やさしい風「健康館」
サロンわかば わかばの会 日時 5月3日(火・祝)10:00~15:00 場所 野ほたん(上町) 日時 5月13日(金)10:30~12:00 場所 GGG(比八田) 日時 5月27日(金)10:30~12:00 場所 GGG(比八田)

始めましょう

フレイル予防

第1回
「フレイルって何?」

フレイルとは「虚弱」という意味で、健康と要介護の中間の状態のことをいいます。フレイルには、身体的フレイル、オーラルフレイル(歯、舌、口周りの筋肉、飲み込みなどの機能低下)、心理的・認知的フレイル(うつ傾向、認知機能の低下)、社会的フレイル(人との交流が減る)といったさまざまな側面があります。

ります。これらは、生活習慣や身体・心の状態によって、複雑に絡み合いながら進行していきます。

「おいしいものが食べられなくなった」「疲れやすくなる」「体重が減ってきた」などと感じている方はフレイルかもしれません。ぜひ一度ご相談ください。

次回は予防法をご紹介します。
問合せ 市民保険課
☎89-2159