

福祉・健康カレンダー★

Calendar 1月 2023 January

【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 当番医	診療 小児科	木村医院☎52-2500 平野医院☎54-3181
②月	休日当番医	診療	楊整形外科医院☎89-7771
3火	休日当番医	診療	森岳温泉病院（三種町）☎83-5111
4水	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でらす☎89-2948で行います。		
5木			
6金			
7土			
8回	休日 当番医	診療 小児科	富町クリニック☎52-9870 石川こどもクリニック☎52-8558
⑨月	休日当番医	診療	工藤泌尿器科医院☎54-9055
10火	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		
11水	3歳児健診/保健センター		
12木	3歳児健診/保健センター		
13金	2歳児すこやか教室/保健センター ※めんchocoでらすへ要予約☎89-2948		
14土			
15回	休日 当番医	診療 小児科	三田医院☎58-3858 ねもとクリニック☎52-8777
16月			
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	10カ月児健診/保健センター		
20金	マミークラス【いきいきマタニティーライフ】/サンピノ ※19日(木)までめんchocoでらすへ要予約☎89-2948		
21土			
22回	休日 当番医	診療 小児科	瀬川医院☎54-3322 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 ※18日(水)までめんchocoでらすへ要予約☎89-2948 5歳児親子相談【平成30年1月生まれ】/保健センター 問合せ 学校教育課☎73-5281		
24火			
25水	4カ月児健診/保健センター		
26木			
27金	子どもの健康・栄養相談日 10:00～12:00/本庁舎会議室2 妊婦さんの相談日 13:30～15:00/本庁舎会議室2 ※いずれも26日(木)までめんchocoでらすへ要予約☎89-2948		
28土			
29回	休日 当番医	診療 小児科	能代南内科内視鏡クリニック☎54-9011 藤原こども医院☎52-7241 マミークラス【赤ちゃんのお世話】/サンピノ ※26日(木)までめんchocoでらすへ要予約☎89-2948
30月			
31火	7カ月児育児相談/保健センター ※めんchocoでらすへ要予約☎89-2948		

※乳幼児健診はコロナウイルス感染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。

休日当番医 【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

1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。

お茶っこサロン 絆の会 日時 1月5日(木)13:00～15:00 場所 長崎集会所
サロン「リラタイム」“和絆” 日時 1月5日(木)、15日(日)、25日(水)14:00～16:00 場所 浄徳寺
おひさまサロン あったかい“わ” 日時 1月8日(日)13:00～15:00 場所 市民プラザ
話っこサロン つながる♡輪 日時 1月9日(月・祝)13:00～15:00 場所 市民プラザ
ほっと・サロン ふれあいのWA 日時 1月10日(火)9:00～12:00 場所 ニツ井公民館 日時 1月17日(火)13:00～15:00 場所 市民プラザ
サロンわかば わかばの会 日時 1月10日(火)10:00～15:00 場所 野ぼたん(上町) 日時 1月31日(火)10:00～12:00 場所 GGG(比八田)
かだつて、かだるべ「交流サロン」精神保健福祉“萌の会” 日時 1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 1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 1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 1月26日(木)13:30～15:30 場所 やさしい風「健康館」

※1月のサロン・アロハはお休みです

ステップエクササイズ教室

ステップ台を使って楽しく運動します。冬場の運動不足解消や脂肪燃焼にぴったりです。

日時 1月19日、26日、

2月2日、16日、23日、

3月2日、9日、16日

いずれも木曜日・全8回

午後7時～8時

場所 能代市総合体育館

対象 一般女性 定員 20人

費用 4,000円

持ち物 動きやすい服装、内ズック、飲み物、
バスタオル（最後のストレッチで使用）

申し込み 1月13日(金)までに電話で

問合せ 能代市総合体育館 ☎54-3607

