



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小友 勇人 先生
こどもクリニックおとも 院長



青森県・こども医療でんわ相談（＃8000） ご存じですか？

青森県では、休日・夜間の急な子どもの病気等に対応に困った際に、子育てを行う保護者からの電話相談に応じる「こども医療でんわ相談（＃8000）」を行っています。

「こども医療でんわ相談（＃8000）」では、すぐに救急外来などを受診したらよいのか、それとも自宅で様子をみても大丈夫なのか不安な時に、受診の目安や家庭での看護の仕方などについて、小児科医師の支援を受けながら、看護師がアドバイスします。



《相談受付時間帯》は、以下の通りです。

平日 18時～翌朝8時まで
土曜日 13時～翌朝8時まで
日祝日 8時～翌朝8時まで（24時間）

《電話番号》局番なしの「＃8000」

ダイヤル回線電話、公衆電話からは「017-722-1152」

《利用上の注意》

- ・対象は、概ね15歳以下の子どもの保護者などです。
- ・「こども医療でんわ相談」は、子どもの急な病気やケガ等への応急的な対処方法等に関する助言と情報提供を行います。
- ・電話がつながりにくい場合は、少し時間をおいておかけ直してください。

また、日本小児科学会で提供している「こどもの救急」というWEBサイト（<http://kodomo-qq.jp>）をご存知ですか？

お子さんの状況について当てはまる項目をチェックするだけで、その後の対応についての目安が分かります。QRコードを載せておきますので、是非ご利用ください。



これから、インフルエンザなどの発熱疾患も増えてきます。インフルエンザは、発熱後半日くらい経たないと検査をしても陽性にならないとされています。

慌てず、まずは「こども医療でんわ相談」や「こどもの救急WEBサイト」を利用して、救急外来などの受診が本当に必要かどうか判断しましょう。

2024年版 青森県民手帳 「つがる市特別版」販売



イメージ画像

つがる市特別版は、見開きにすると「金色のしやこちゃん」が出現します。暮らしやビジネスにぜひご活用ください。

▼手帳の内容：年間、月間、週間のスケジュール表、りんご品種紹介、あおもりの観光地紹介など

▼分冊「ふるさと便利帳」の内容：資料編（青森の主要統計、市町村照会など）、名簿編（県関係機関、県関係国會議員、県議會議員など）、生活編（暮らしの相談窓口、ふるさとの主な行事等）

▼色：黒、青、緑、黄、桃の5種類 ▼価格：1冊700円（税込み）

▼販売先：地域創生課、つがる出張所（イオンモールつがる柏内）11月中旬から販売開始

【問い合わせ先】地域創生課 電話42-2111（内線351）



イメージ画像

つがる市立図書館 TSUGARU CITY LIBRARY

イベント

※場所はいずれもセミナー学習室です。参加無料、申し込みは不要です。

【おはなしひろば】

日 時：11月19日(日) 11時～11時30分 12月17日(日) 11時～11時30分

●つがる市読み聞かせ隊が絵本の読み聞かせなど、楽しいお話をします。

【えいごでおはなし会】

日 時：11月25日(土) 11時～11時30分

●ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の読み聞かせをします。

【おはなし会】

日 時：11月26日(日) 14時～14時30分

●図書館スタッフが選んだおすすめ絵本を読みます。

【郷土学習講座】

主 催：NPO法人つがる野文庫の会 日 時：12月10日(日) 10時30分～11時30分

テーマ：つがる市に嫁いで43年!! ～つがる市の魅力～ 講 師：三上 みつる 氏 (NPO法人つがる野文庫の会 事務局長)



今月の注目の本!!

※本の表紙の画像は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル：竜ちゃんのぱかやろう

著：上島 光

出版社：KADOKAWA

スタッフより：たくさん笑い、最後は苦しいほど涙した“竜ちゃん”との28年を明かした、タチヨウ倶楽部・上島竜兵の妻による書き下ろしエッセイです。



タイトル：20匹きのおいしいあき

作 絵：たしろ ちさと

出版社：ひかりのくに

スタッフより：20匹のねずみの家族は、秋のおいしいものを探しに行きます。くり、きのこ、おいも…。家に帰ったらお料理して、秋のごちそうができあがり!秋におすすめの一冊です。



タイトル：とびきりかわいく作れる!

私だけの推しぬいぐるみ&もちぬい

著：寺西 恵里子

出版社：主婦と生活社

スタッフより：初心者にもわかりやすい「推しぬい」の作り方や、もち型のぬい、小物なども多数掲載しています。推し活にぴったりの一冊です。



タイトル：中学生のためのテストの段取り講座

著：坂口 恭平

出版社：晶文社

スタッフより：スケジュール表の作り方や、将来についての段取りの組み方、段取りを継続していくコツなどを紹介します。生きるための勉強を多角的に伝える本です。



【バリアフリー映画上映会『くちびるに歌を』】

日 時：12月2日(土) 開場13時30分 上映14時 場 所：イオンモールつがる柏 2階イオンホール

定 員：先着30人 参加費：無料

現在、受け付け中です。図書館カウンター、またはお電話にてお申し込みください。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地 (イオンモールつがる柏内)

●電話：0173-25-3131 ●開館時間：10時～20時 ●11月の休館日：11月27日(月)



広 告

現金買取

鉄・非鉄・農機具類

株式会社 高橋商事
五所川原営業所

つがる市柏鷲坂清見71-16

引取りも
ご相談ください

TEL 0173-26-7576

