



7月の助産師による心と体のケア相談



時 7月7日(水)・20日(火)

いずれも①10:00~②11:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 妊婦さん・産婦さんの心や体の不調や、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます(要予約)

対 本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

人 各日①1組(申込順) ②1組(申込順)

備 母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオルおよびフェイスタオル持参

申 希望の日時を前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



ペアレントメンターによる傾聴

発達障がいのある子どもを育てた経験のある親が、ペアレントメンターとして、話をじっくりと聴いてくれます。日頃の悩みや不安を語ってみませんか。発達障がいもしくはその疑いのある子どもの保護者が対象です。

時 ①7月21日(水) ②9月15日(水)

いずれも10:00~、11:00~

所 青森県発達障害者支援センター「ステップ」(県民福祉プラザ3階) / 各日2組

申 ①は7月13日(火)、②は9月7日(火)までに青森県発達障害者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ



医師による不妊専門相談

~一人で悩まず、相談してみませんか~

時 7月21日(水) 13:30~14:30

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

人 2組(申込順)

申 7月14日(水)までに電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



オンラインマタニティ講座



①オンライン講座1 沐浴編

時 7月21日(水) 10:00~10:30

因 沐浴

②オンライン講座2 育児準備編

時 7月21日(水) 10:45~11:15

因 オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③オンライン講座3 マタニティライフ編

時 7月21日(水) 11:30~12:00

因 早産予防、栄養

①~③いずれも、

対 本市に住民票がある妊婦さんとご家族のかた。

パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかで「Zoom」の利用できるかた(データ通信料は利用者負担)。

人 各5組(申込順)

申 7月20日(火)までに、電話またはEメールで、氏名、電話番号、Eメールアドレス、出産予定日、受講希望講座を、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984、☒hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ



療育相談



時 7月29日(木) 13:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

対 身体の発育・発達に心配のある乳幼児等と保護者

申 7月21日(水)までに電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ



蚊が媒介する感染症にご注意を



ジカウイルス感染症やデング熱などは、病原体を持つ蚊に刺されることによって起こる感染症です。国内では、ヒトスジシマカが媒介する可能性がありますので、蚊に刺されないよう注意しましょう。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

○蚊の多い場所では、長袖・長ズボンを着用し、サンダル履きは避ける

○虫よけ剤を使用する

○蚊の発生を減らすため、周辺環境の水たまりを除去する(植木鉢の受け皿、バケツ、古タイヤ、雨水マス、雨よけのブルーシートなど)



多胎妊婦や多胎家庭の育児・家事のお手伝いをはじめます

産前産後で育児等の負担が多い多胎妊婦、多胎家庭をサポート者が訪問し、育児や家事、外出の際の介助を行います。

因 病院受診や買い物等の外出の際の支援、日常の育児・家事の介助(対象期間内に100時間まで) ※サポーターだけでお子さんのお世話をすることや留守宅で家事等を行うことはできません。詳しくは市ホームページをご覧ください。

対 多胎妊婦、多胎家庭(多胎のお子さんの3歳の誕生日の前日まで)

申 利用申請書(市ホームページからダウンロード可)を、あおもり親子はぐくみプラザまたは浪岡振興部健康福祉課へ。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2987)

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

①自由ヶ丘いきいき健康講座

時 7月9日(金) 10:00~11:30
 所 自由ヶ丘町民会館
 内 健康チェック、体操・筋力トレーニング等
 入料 15人(申込順)/無料
 備 タオル・飲み物・筆記用具持参、マスク着用
 申 7月8日(木)までに健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

②青森市スポーツ広場ウォーキング

時 7月19日(月) 9:30~11:30
 所 青森市スポーツ広場(管理事務所前集合)
 内 健康ウォーキング/雨天の場合は中止(小雨決行)
 入料 15人(申込順)/100円(保険料等)
 備 タオル・飲み物・傘持参、マスク着用
 申 7月12日(月)までに健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

③三内・西滝地区体カづくり講座

時 7月21日(水) 10:30~11:45
 所 滝内福祉館
 内 椅子に座ってできる運動、立ち上がりテスト、握力測定
 入料 20人(申込順)/無料
 備 タオル・飲み物持参、運動しやすい服装、マスク着用
 申 7月20日(火)までに健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

おやこ食育セミナー

小学校給食センターで食のことを学びませんか!
 時 ①7月24日(土) ②25日(日) ①②同内容
 10:00~12:30※9:30から受付
 所 小学校給食センター(三内字丸山)
 内 食育体験、給食試食※食物アレルギーのあるかたは事前にお問合せください。
 対 小学生と保護者/各日30人(申込順)
 料 260円(試食材料費)
 ※7月14日(水)以降のキャンセル(当日の体調不良等も含む)は食材発注済みのため料金をいただきます。
 備 児童の内履き・はし(保護者用はあり)、筆記用具・飲み物持参
 申 7月1日(木)~12日(月)までに、住所、保護者氏名、児童氏名・学校名・学年・組、電話番号、希望日(いずれか1日)を申込書(市ホームページ掲載)または任意の様式に記入し、(株)ジーエスエフ(☎017-782-3765、F017-766-7203、✉shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp)へ



フレイル予防で健康寿命を延ばそう!

国保医療年金課(☎017-773-0182)



「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。「まだ、介護は必要ないが足腰に不安がある」、「外出の機会が減った」、「食事の量が少なくなった」など、年齢とともに生じる衰え、それが「フレイル」です。「フレイル」になる原因は、大きく分けて「生活習慣病など疾患の重症化によるもの」と「加齢に伴う心身の変化」の2つです。詳しくは市ホームページをご覧ください。

食事で予防 低栄養に注意! バランスの良い食事を。

私たちが普段食べている食品は、「赤(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)」「黄(ご飯、パン、芋、砂糖、油など)」「緑(野菜、果物など)」の3色の食品群に分けられます。毎食この3色食品群の食品をそろえて食べましょう。

健康で元気に過ごすためには適切な栄養摂取が大切です。



国保医療年金課 逢坂、中山

運動で予防 座ったままできる体操で身体を動かそう!



①つま先を上に向け、膝を伸ばした状態で足を上げます
 ②上げた足をそのまま外側に動かします
 ③①の状態に戻します
 ④足をおろします
 これを10回程度繰り返し、逆の足も同様に行います。
 監修: 青森県立保健大学 理学療法学科講師 新岡大和