



認知症への理解を深めよう！

9月は世界アルツハイマー月間

☎高齢者支援課 (☎017-734-5206)

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気ですが、種類によっては、早期発見・早期治療で進行を遅らせることができます。認知症への理解が深まることで、住み慣れた地域で安心して暮らすことができる「やさしい街」になります。

●認知症のかたへの接し方

物事がうまくできなくなることが増え、認知症のかたはとても不安を感じています。認知症の特徴や接し方を知ること、介護がしやすくなり、心に余裕が生まれ、認知症のかたもそのご家族も安心して過ごすことができます。

認知症になっても自分らしく生きていけるよう、一緒に考えてみませんか。



高齢者支援課 内田、齊藤

●認知症かな？と気になったら、迷わず相談・ためらわず受診

認知症等のご相談は、青森市地域包括支援センターへ。
担当の地域包括支援センターは、高齢者支援課 (☎017-734-5206)
または浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1134) へお問合せください。

市の支援事業

★認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や対応の仕方を学び、認知症のかたやそのご家族を見守る応援者を増やします。団体(5人以上)には無料で講師を派遣しますので、ご活用ください。

青森市認知症ケアパスを ご利用ください

認知症の状態に応じた医療や介護サービス、診断・治療に対応している医療機関一覧を掲載した青森市認知症ケアパスをご利用ください。



詳細はこちらから

★高齢者の見守り支援

▶もしもに備えて…
緊急連絡先等を事前に登録していただいたかたに、登録番号が記載された、衣服や持ち物に貼り付けできる「みまもりシール」を配布します。
▶万が一のときは…

早期発見・保護につながるよう、警察に届出のあった行方不明高齢者等の情報を青森市メールマガジンで配信し、広く情報提供を呼びかけます。

メールマガジンの登録はこちらから



★こころの縁側づくり事業

高齢者のかたが住み慣れた地域で生きがいを持っていきいきと暮らせるよう、住民自らが運営する交流の場づくりを進めています。

またスーパー等の身近な場所で、体操や交流ができる「まちなかいきいきサロン」の開催を予定しています。詳細が決まりましたら、本紙等でお知らせします。



自殺予防週間(9月10日～16日)

☎保健予防課 (☎017-765-5285)

自殺は「追い込まれた末の死」と考えられており、「自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している」と言われています。

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、ご自身や身近なかたのこころの健康に関心を持ちましょう。

身近なかたの様子に変化はありませんか？



こころの相談窓口

ひとりで悩まず、ご相談ください。
青森市保健所 保健予防課 ☎017-765-5285
土・日、祝日を除く 8:30～18:00

自殺予防週間 パネル展

☎9月10日(金)～16日(木)
所アウガ1階エントランススペース



◆自殺予防のためにあなたにもできること◆
気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す
見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

保健予防課 精神保健福祉士

9月の 子育て健康相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）
保育士による相談…毎日（年末年始除く）
8：30～18：00（電話予約）（☎017-718-2975）
保健師による相談…月～金曜日（祝日除く）
8：30～18：00（電話予約）（☎017-718-2983）
- ◆浪岡総合保健福祉センター
9/2（木）9：00～10：30（前日までに電話予約）

ハミガキ相談（歯ブラシ持参） 仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など	①浪岡総合保健福祉センター 9/2（木）（要予約） 9：30～10：30 ②総合福祉センター（中央3丁目）※食育相談のみ 9/14（火）（要予約） 9：30～12：00 【対象】①②いずれも妊産婦と子育て中のかた
食育相談 離乳食の進めかた、妊娠中の食事、親子ふれあい遊び、絵本など	

【申込み・問合せ】

- ・あおり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）
…1週間前までに電話予約
- ・浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）へ電話予約

オンラインマタニティ講座

①オンライン講座1 沐浴編

時内 9月15日（水）10：00～10：30 / 沐浴

②オンライン講座2 育児準備編

時内 9月15日（水）10：45～11：15 / 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

時内 9月15日（水）11：30～12：00 / 早産予防、栄養

①～③いずれも、

☑本市に住民票がある妊婦とご家族

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

☑各5組（申込順）

☑9月14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、あおり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984、✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ

難病患者等の訪問相談

難病患者やその家族を対象に保健師や看護師が自宅を訪問し、日常生活や療養上の悩み等についての相談をお受けしています。

☑感染症対策課（☎017-765-5282、☎017-765-5202）へ

つどいの広場「さんぽぽ」 9月のイベント案内

【開館時間】9：00～17：30（土・日、祝日は16：30まで）

イベント	日時・備考
初めてのさんぽぽ （プレママ・プレパパ初めてご利用のかたと楽しく交流しましょう）	9/6（月）10：30～11：15 5組（申込順）
転勤族のママあつまれ～ （青森に転入された親子の交流の場）	9/21（火）10：30～11：15 7組（申込順）
赤ちゃん待ち合わせ （0歳児の育児についての情報交換と交流の場）	・9/19（日）1～4か月 ・9/24（金）5～8か月 ・9/30（木）9～11か月 いずれも10：30～11：15 各5組（申込順）
離乳食講座 （月齢に応じた離乳食の進め方について）講師：須藤洋子（あおり親子はぐくみプラザ管理栄養士）	9/17（金）10：30～11：30 5～9か月 7組（申込順） ※カダール研修室（アウガ5階）にて開催
おいでよ！ふたごちゃん、みつごちゃん （双子、三つ子の育児についての情報交換と交流の場）	9/11（土）10：30～11：15 4組（申込順）

☑所 駅前庁舎2階 / 0歳～3歳の乳幼児

☑申 イベントの申込みは9月1日（水）9：00から電話で、つどいの広場「さんぽぽ」（☎017-721-4005）へ

～駅前庁舎ご来庁の際は、
託児をご利用できます～

手続などご来庁の際に、予約不要・無料で（原則1時間以内）お子さんをお預かりします。

☑時 月～金曜日（祝日を除く）9：00～18：00

土曜日、第2日曜日 9：00～17：00

☑概ね1歳から就学前まで

子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「楽しくあ・そ・ぼ！」 ことば等の発達に心配のあるお子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談	9/8（水）・29（水） 10：00～11：40 1歳～3歳未満
◆「はぐくみ相談」 集団生活の困りごとや就学に向けての心配ごとがあるお子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談	9/13（月） 10：00～11：30 概ね3歳～就学前
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	9/15（水） 13：30～15：30

※いずれも2日前までに要予約

☑所 総合福祉センター（中央三丁目16-1）
☑申 あおり親子はぐくみプラザ（佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975）へ

開催場所は「総合福祉センター」です。あおり親子はぐくみプラザとお間違えなく