

定期予防接種のお知らせ

岡あおり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2986）
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



	予診票	無料で接種できる年齢	接種場所	持ち物
二種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風) ※乳幼児期に接種した三種混合(または四種混合)予防接種の追加接種	小学5年生へ11月～12月に各小学校を通じて配付 ※市外の小学校等へ通学しているかたについてはお問合せください	11～13歳の誕生日前日まで ※標準的な接種年齢は11歳	市予防接種指定医療機関 ※予約が必要な場合がありますので事前に確認してください	母子健康手帳 予診票 ※予診票がお手元ない場合はお問合せください。
麻しん・風しん予防接種(第2期) ※1歳で接種した麻しん・風しん予防接種第1期の追加接種	出生時に配付している乳幼児健康手帳に綴られています	小学校就学前の1年間 ※今年度の対象は平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ		

日本脳炎予防接種第2期の予診票配付について

日本脳炎予防接種は、令和3年度はワクチンの出荷量調整により、1期初回（1回目、2回目）の接種及び定期接種として受けられる年齢の上限が近づいているかたの接種を優先しています。

このため、毎年11月～12月に各小学校を通じて配付している小学3年生への日本脳炎第2期の予診票は来年度（4年生のとき）に配付します。詳細は厚生労働省ホームページをご確認ください。



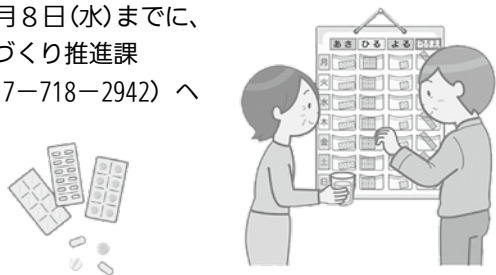
薬剤師による健康教室・健康相談

☎12月15日(水) 健康教室13:00～14:00、健康相談14:00～15:00

所 元気プラザ

内 井上咲子さん(薬剤師)による講話「くすりの知識10ヵ条」
入 健康教室は30人(申込順)・健康相談は4組(申込順)
料 無料

申 岡12月8日(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



あおり健康づくりリーダーと運動しよう！体力づくり講座

時 ①12月7日(火) ②12月21日(火) ③12月28日(火)
いずれも10:00～11:15

所 ①～③ 元気プラザ

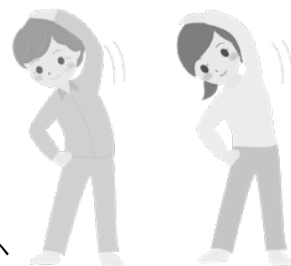
内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操
入 料 各25人(申込順)／無料

備 マスク着用の上、公共交通機関でお越しください

申 岡①～③から

1つ選択し、12月6日(月)までに、健康づくり推進課

(☎017-718-2912)へ



ご利用ください「こころの相談窓口・こころの体温計」



聴かせてください

あなたの悩みや不安を

～こころの相談窓口～

青森市保健所 保健予防課

☎017-765-5285

8:30～18:00

(土・日、祝日、年末年始を除く)

岡保健予防課 (☎017-765-5285)

1分でできるストレスチェックをしてみませんか？

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を8つのメニューから確認できます。ぜひご利用ください。

【チェックメニュー】

本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、ストレス対処タイプテスト、アルコールチェック、こころのエンジン、大切な人を亡くされたあなたへ、いじめのサイン

料 無料(通信費自己負担)

HP <https://fishbowlindex.jp/aomori/>



つどいの広場「さんぽぽ」 12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
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)	・12/20(月) 1～4か月 ・12/8(水) 5～8か月 ・12/4(土) 9～11か月 いずれも10:30～11:15 各5組(申込順)
初めてのさんぽぽ (プレママ・プレパパ初めてご利用の かた同士楽しく交流しましょう)	12/14(火) 10:30～11:15 5組(申込順)
クリスマス会 (親子でクリスマスを楽しみましょう)	12/18(土) ①10:30～11:00 ②14:00～14:30 各6組(申込順) ※保護者の参加は1家庭1人
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)	12/23(木) 10:30～11:15 7組(申込順)

所対駅前庁舎2階/0歳～3歳の乳幼児

申回イベントの申込みは12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～

手続などでご来庁の際に、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(年末年始12/29～1/3、祝日を除く)

9:00～18:00

土曜日、第2日曜日

9:00～17:00

対概ね1歳から就学前まで



12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)
保健師等による相談…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
12/2(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

あおり親子はぐくみプ
ラザ(元気プラザ内)
12/13(月)(要予約)
9:30～12:00
【対象】
妊産婦と子育て中のかた

【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



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	12/8(水)・22(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	12/20(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	12/15(水) 13:30～15:30

※いずれも2日前までに要予約

申回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



オンラインマタニティ講座

①オンライン講座1 沐浴編

時回12月22日(水)10:00～10:30/沐浴

②オンライン講座2 育児準備編

時回12月22日(水)10:45～11:15

対オムツ交換、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

時回12月22日(水)11:30～12:00/早産予防、栄養

①～③いずれも、

対本市に住み票がある妊婦とそこご家族

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)

対各5組(申込順)

申回12月21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

