



多胎妊婦さんのための交流会

時 3月2日(水) 10:00~11:30

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 多胎妊娠中のかた同士の交流や情報交換、保健師や助産師、先輩多胎ママからのアドバイス等

対 多胎妊婦さんとご家族

備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 2月16日(水)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ



お口のケアを忘れずに！ 無料歯周疾患検診は3月31日まで

お口はウイルス等の侵入口。マスクの下に隠れているお口のケアを忘れていませんか？

歯周病は全身の健康にも深く関係しています。歯周病予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診や歯石除去等の処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。歯周疾患検診で、自分の歯とお口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

所 指定歯科医療機関(要予約)

因 本市に住住民票があり、令和4年4月1日時点で40・50・60・70歳になるかた ※対象者には令和3年6月に無料受診者証・無料利用券を送付しています。

料 無料(年度内1回)

※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

関 健康づくり推進課

(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1114)



医師による健康教室・健康相談

時 2月16日(水) 健康教室13:00~14:00、健康相談14:00~15:00

所 中央市民センター

因 岸谷正樹さん(岸谷整形外科クリニック院長)による講話「腰痛教室~おうちで簡単腰痛予防~」

対 健康教室は30人(申込順)・健康相談は4組(申込順)

料 備 無料/マスクの着用をお願いします

申 2月9日(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



予防接種のお知らせ

★麻しん・風しん予防接種(第2期)はお済ですか？

麻しん・風しん予防接種第2期は、1歳で接種した麻しん・風しん予防接種第1期の追加接種です。無料で接種できるのは、小学校就学前の1年間です。今年度対象のお子さん(平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれ)は、3月31日(木)までに接種しましょう。

★ヒトパピローマウイルス感染症予防接種(HPVワクチン)について

HPVワクチン(子宮けいがん予防ワクチン)は、小学6年生~高校1年生相当の女子が定期接種として無料で接種することができます。

接種回数は3回で、接種完了までに6か月ほどかかります。HPVワクチンの詳細や接種スケジュール等については、厚生労働省のホームページをご確認ください。

所 青森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、ご確認ください。

備 母子健康手帳、予診票持参 ※予診票をお持ちでないかたは、お問合せください。HPVワクチンについては医療機関備付けの予診票を使用してください。

関 あおも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)



市民向け認知症講座 ~認知症家族の対応を中心に~

時 2月20日(日) 10:00~11:30

所 しあわせプラザ3階 大会議室

因 認知症のかたへの対応について、認知症家族の事例紹介を交えながら皆さんと一緒に考えます。

対 入料 認知症について学びたいかた/30人程度/無料

申 2月18日(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ



認知症の人を抱える家族の つどい in 青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

時 2月20日(日) 13:00~15:00/しあわせプラザ

料 申 無料/当日直接会場へ(途中参加・退室自由)

関 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部

(鷹架、☎090-2982-1650)



あおもり親子はぐくみプラザプレイルームの講座・発達相談 つどいの広場「さんぽぽ」2月のイベント案内

※ご利用の際は電話予約が必要になります。詳しくはお問合せください。

★あおもり親子はぐくみプラザ

〔プレイルーム開館時間〕 8:30～18:00(土・日、祝日も開館)

講座(電話予約)	開催日時	対象
おはなし広場 ～おはなし でてこい～	2/14(月) 10:00～11:00	0歳～就学前の 子どもと保護者
パパと遊ぼう ～パパ だいすき!～	2/20(日) 10:00～11:00	0歳～就学前の 子どもと保護者
よちよち広場 ～えがお みつけた～	2/26(土) 10:00～11:00	0歳～1歳児の 子どもと保護者

▼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	2/15(火)・24(木) 10:00～11:40 1歳～3歳未満
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	2/16(水) 13:30～15:30
◆「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	2/21(月) 10:00～11:30 概ね3歳～就学前

※いずれも2日前までに要予約

甲 園 あおもり親子はぐくみプラザ

(佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975) へ

～元気プラザへお越しの際は、託児をご利用できます～

～手続などでお越しの際に、無料で(原則1時間以内)お子さんをお預かりします。

時 8:30～18:00(月～金曜日)

対 満1歳から就学前まで

★つどいの広場「さんぽぽ」

〔開館時間〕 9:00～18:00(土・日、祝日は17:00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)	・2/5(土) 1～4か月 ・2/21(月) 5～11か月 いずれも10:30～11:15 各5組(申込順)
ママのためのリフレッシュタイム (ストレッチでセルフメンテナ ンスしましょう)	2/8(火) 10:30～11:15 7組(申込順) ※カダール研修 室(アウガ5階)で開催
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)	2/16(水) 10:30～11:15 5組(申込順)
あおもりの逸品! おすすめお 土産(青森ならではの土産を知 りファンになろう)	2/20(日) 10:30～11:00 7組(申込順)
通勤族のママあつまれ～ (青森に転入された親子の交流の場)	2/25(金) 10:30～11:15 7組(申込順)

所 困 駅前庁舎 2階 / 0歳～3歳の乳幼児

甲 園 イベントの申込みは2月1日(火) 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

対 概ね1歳から就学前まで



あおもい職域健康づくりリーダー育成ゼミ開講!

市では、働き盛り世代の健康増進に向けて、職場の健康づくり活動を推進する「あおもい職域健康づくりリーダー」を育成します。

時 2月18日(金) 9:55～16:30(9:30受付)

所 アピオあおもり

内 健康教養講義、健康度測定、栄養講義、運動講義

対 市内に所在する企業・事業所に勤務し、次のいずれかに該当するかた

- ・職場の健康づくりを担当しているかた
- ・職場での健康づくり活動ができるかた

入 料 20人/無料

備 内履き、汗拭きタオル、飲み物持参。運動しやすい服装でマスク着用の上、お越しください。

甲 園 2月10日(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912) へ

職場で、健康づくりに取り組んでみませんか?



※本育成ゼミは、青森県が実施する「青森県健康経営認定制度」の認定要件のうち、必須要件に記載されている「青森県医師会健やか力推進センターの健康づくり担当者養成研修等」に該当します。

