

ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

いずれもマスクの着用をお願いします

※あおもり健康づくりリーダーと運動しよう！ 体力づくり講座

時①4月5日②4月12日③4月19日④4月26日の火曜日
いずれも10:00~11:15
所元気プラザ
内椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操
人備各25人(申込順)/公共交通機関をご利用ください
申問①~④のいずれかを選択し、4月4日(月)までに、
健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

※あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！ 中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時4月14日(木) 10:00~11:30
所県民福祉プラザ2階多目的室2A
内健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動/20人(申込順)
備タオル、飲み物、内履き、ヨガマット持参。動きやすい服装でお越しください。
申問4月8日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

※健康C&C(Check&Challenge) in 西部市民センター

時4月6日(水) 10:00~11:30
所西部市民センター 3階
内①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、生活習慣病予防の健康相談/各25人(申込順)
申問①②両方またはどちらかを選択の上、4月1日(金)までに電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

カラダを動かして健康づくりにチャレンジ♪



あおもり健康づくりリーダー

申請は
お忘れなく！

特定不妊治療費の申請は3月末日までです！

指定医療機関で、特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた夫婦(事実婚含む)に対し、治療費の一部を助成します。※令和3年度に治療を終了したかたの申請期限は、3月31日(木)までです。(ただし、3月中に治療を終了したかたの申請期限は、4月末日まで)詳細は市ホームページをご確認ください。

助成金▶1回の治療につき治療内容に応じて、上限30万円または10万円(男性不妊治療も同様)

通算助成回数▶1子につき、治療開始時の妻の年齢が39歳以下の場合6回、40歳以上の場合3回(助成後、出産した場合は助成回数をリセットできます)

備申請書・受診等証明書・領収書の原本等持参

申問あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2987)、または浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

風しんの抗体検査・予防接種を無料クーポン券で受けられる期間が延長されます

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった下記のかたに送付している、風しんの抗体検査及び予防接種を無料で受けることができるクーポン券の有効期限が、令和4年3月から3年間延長されます。令和元年~2年度に送付したクーポン券の有効期限は令和4年3月となっていますが、令和7年3月までそのまま使用できます。また、検査を受けていないかたは、ぜひクーポン券を使って風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

なお、クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、本人確認書類を持参の上、お問合せ先窓口へお越しください。

☑青森市に住民登録がある、昭和37年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性
所全国の実施医療機関等 ※厚生労働省または市ホームページをご覧ください。

備抗体検査は、事業所健診や特定健診の際に受けることもできます。

勤務先または医療機関等へお問合せください。

申問あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)



甲記載のものは申込順(一部除く) ほかは当日直接会場へ
 料記載のないものは無料
 ※掲載の内容は2月21日時点の情報をもとに作成しています。



Information Plaza

情報ひろば

! イベント等は中止・延期・変更となる場合があります。最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

野菜等栽培講座 参加者募集

農業振興センターで栽培している野菜や花などの育て方を職員が詳しく解説します。(座学講座)

開催日	時間	講座内容	開催場所
4/14(木)	13:00~ 15:00	野菜の基本、土づくりなど	北部地区農村環境改善センター(奥内字宮田41-3)
4/19(火)		トマト、パレシヨなど	
4/21(木)		ナス、ピーマン、ネギなど	
4/26(火)		スイートコーン、キクなど	
4/28(木)		鉢花等、イチゴ、ハーブなど	
5/10(火)		病害虫防除、農業の使い方	
6/23(木)		薬草園・ハーブ園の観察	農業振興センター

この機会にぜひ栽培について勉強してみませんか?



農業振興センター安田

☑野菜や花などの栽培の基礎を身に付けたいかたで、全7回に参加可能なかた

☑15人(抽選)

☑4月1日(金)消印有効で、往復はがき(1人1枚)に住所・氏名・電話番号を記入し、〒030-1261 四戸橋字磯部243-319 農業振興センター「野菜等栽培講座申込」係(☎017-754-3596)へ



2022年度

韓国語・韓国料理講座受講生募集



課程	日時	回数	対象	備考
①入門クラス	第2・4火曜日 15:30~17:00	前期・後期 各7回	初心者	初回4/12(火)
②初級クラス	第2・4火曜日 18:10~19:30		入門課程修了のかた、学習経歴1年程度のかた	
③中級クラス	第1・3火曜日 15:30~17:00		初級の上のかた	初回4/5(火)
④会話クラス	第1・3火曜日 18:10~19:30		旅行、生活等各種場面での会話を望むかた	
⑤韓国料理1	6/17(金) 16:00~18:00	料理内容は登録者の希望に合わせて調整する		各1,000円(料理材料費含む)
⑥韓国料理2	10/21(金) 16:00~18:00			

所青森韓国学院(長島三丁目)
 ☑10~30人(10人未満の場合は中止)
 料①各回500円、②~⑥各回1,000円
 ☑いずれも3月15日(火)~19日(土)に、電話・FAX・Eメールで、青森韓国学院(☎017-776-3317 10:00~18:00※19日は10:30~13:00、☐017-777-9938、✉kimyoungsoon2020@gmail.com)へ

イベント

イベント名	日時・場所・内容	対象・人員	料金・備考	申込み・問合せ
第31回一般社団法人 日本善行会芸能チャリティー	3/27(日) 9:50開演/リンクステーションホール青森 大ホール/「だれもが安心して暮らせる福祉のまちづくり」を目指して、善行精神の高揚と実践活動の推進を図るために開催されるものです。※当日発熱等があるかたは入場できません。	-	料金の詳細についてはお問合せください ※令和元年度に購入されたチケットはそのまま使用可能です。	(一社)日本善行会青森支部(佐々木、☎090-4557-4230)
春のバラせん定・管理講習会	4/2(土) 13:30~15:30/平和公園バラ園/講師:青森ばら会	-	手袋、せん定ばさみ持参	3/14(月)~30(水)に、氏名・電話番号を直接、公園河川課(☎017-752-8334)へ