



6月1日～7日はHIV検査普及週間 HIV検査を受けてみませんか

この機会にHIV(エイズウイルス)検査を受けてみませんか。検査は匿名で受けることができます。
 毎月2回 13:00～14:00受付 ※詳しい日程は市ホームページをご覧ください
 所内入料青森市保健所別館1階(元気プラザ隣)／HIV即日検査、希望者には性感染症検査(性器クラミジア、梅毒)とB型肝炎・C型肝炎検査を実施／各日5人程度(申込順)／無料
 申問エイズ相談専用電話(感染症対策課内、☎017-765-5295)へ ※市ホームページからも予約可



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」6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
あつまれ! わんぱくこたち ～体をいっぱい動かしてリフレッシュ!～	6/9(木) 10:00～11:00	1歳6か月～3歳の子どもと保護者
よちよち広場 ～えがお みーつけた～	6/11(土) 10:00～11:00	0歳～1歳児の子どもと保護者
おはなし広場 ～おはなし でてこい～	6/21(火) 10:00～11:00	0歳～就学前の子どもと保護者
ふたごちゃん みつごちゃん 一緒に遊ぼう!	6/22(水) 10:00～11:00	多胎児と保護者
パパと遊ぼう ～パパ だいすき!～	6/26(日) 10:00～11:00	0歳～就学前の子どもと保護者

※いずれも5組(申込順)

▼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	6/8(水)・23(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	6/15(水) 13:30～15:30

※いずれも2日前までに要予約

申問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

あおもり親子はぐくみプラザスタッフ

★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
初めてのさんぽぽ (妊婦さん・子育てママやパパのおしゃべり会)	6/4(土) 10:30～11:15 5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)	6/6(月)10:30～11:15(1～4か月)、6/14(火)13:15～14:00(5～8か月)、6/29(水)10:30～11:15(9～11か月)／各5組(申込順)
簡単なハンドメイドしてみませんか♡ (毛糸でかわいいモチーフ作り)	6/18(土) 10:30～11:30 4組(申込順)
転勤族のママあつまれ～ (青森に転入された親子・妊婦さんの交流の場)	6/24(金) 14:00～14:45 7組(申込順)

所内駅前庁舎2階／0歳～3歳の乳幼児

申問イベントの申込みは6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

お気軽にご参加ください♪



青森市ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会

毎月6月22日(水)・24日(金)・27日(月)、7月11日(月)・19日(火) ※詳細についてはお問合せください

所青森市総合福祉センター

定員20人(申込順)／サポート会員には、有償ボランティアとして、基準に基づき報酬が支払われます

申問6月15日(水)までに、青森市ファミリー・サポート・センター(フリーダイヤル ☎0120-916-800) へ

青森市ファミリー・サポート・センターは、子どもを預けたいかた(利用会員)と預かるかた(サポート会員)のネットワークを作り、地域のみんで子育てを支え合う会員組織です。サポート内容は、保育所等の開始前、終了後の預かり、買い物など外出の際の預かり、病児・病後児の預かりなどです。サポート会員の登録には、センターが指定する講習の全日程の受講が必要です。講習会に参加して、サポート会員に登録し、サポート会員として活動できるかたを募集します。



マタニティ講座

問あおもり親子はぐくみプラザ ☎017-718-2984

①お口のケアと食育講座

時 6月18日(土) 13:30~15:30 (13:00~受付)

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 妊婦と赤ちゃんを守る歯とお口のケア [講師/歯科医師] ほか/12組(申込順)

②シミュレーション講座

時 6月26日(日) 10:00~12:00 (9:30~受付)

所 浪岡総合保健福祉センター

因 妊婦もしもに備えて赤ちゃんの応急手当 [講師/消防職員] など/8組(申込順)

①②いずれも

対 本市に住民票がある妊婦とご家族

備 母子健康手帳、筆記用具持参

用 ①は6月13日(月)~17日(金)に電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ。②は6月20日(月)~24日(金)に電話で、浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1114 へ

オンライン講座

①沐浴編 時 6月15日(水) 10:00~10:30

因 沐浴

②育児準備編 時 6月15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マタニティライフ編 時 6月15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)

用 6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、あおもり親子はぐくみプラザ ☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp へ



医師による不妊専門相談

時 6月23日(木) 13:30~14:30 / 対象者には別途お知らせします / 2組(申込順)

用 6月16日(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ ☎017-718-2984 へ



6月の子育て相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおも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 8:30~18:00(予約不要) ☎017-718-2975 保健師等による相談...月~金曜日(祝日除く) 8:30~18:00(予約不要) ☎017-718-2983
- ◆浪岡総合保健福祉センター 6/2(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

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) 6/13(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】

- ・あおも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

あおもり健康生活応援レシピ

大募集!

食からの健康づくりを目指し、食に関する知識・アイディアを広く共有するため、「あおもり健康生活応援レシピ」を募集します! みなさんの自慢のレシピをぜひご応募ください!



テーマ「ビタミンたっぷり夏野菜で元気補給! 健康レシピ」

レシピ条件...テーマに沿った単品メニュー(主菜・副菜等)で、素材の味を活かし、野菜が使われていること。対象...市民または市内で活動する団体、給食を提供している施設、調理・栄養関係の高校・大学・専門学校の生徒・学生 ※応募されたレシピは8月31日(やさいの日)に市ホームページで公開します。また、健康づくりの各種事業等においても広く活用させていただきます。

【応募・問合せ先】

6月1日(水)~30日(木)必着で、申込書にレシピと工夫した点などを記入し、メニューの出来上がり写真または画像データを添え、郵送またはEメールで、〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課 ☎017-718-2942、☎genki-plaza@city.aomori.aomori.jp へ ※申込書は元気プラザ、市民センター等に備付け。市ホームページからダウンロードもできます。 ※Eメールの場合は件名に「あおもり健康生活応援レシピ」と記載してください。