



子育て応援隊になりませんか

身近な地域で子育ての支援活動を行うボランティア「青森市子育て応援隊」を募集します。

◆主な活動内容

青森市子育て応援隊による「子育てひろば」の企画・運営、あおもり親子はぐぐみプラザのプレイルームや地域子育て支援センターなどでの子育て親子との交流など

◆対象となるかた

- ・子育ての経験と知識をお持ちで活動力のあるかた
- ・心身ともに健康で子育て支援活動に理解と熱意のあるかた
- ・市で実施する研修会に参加できるかた

◆任期

令和6年4月(応援隊証交付日)～令和7年3月31日
※応援隊証交付時から、応援隊として活動できます。

申込みは
随時受付中！



◆申込み

申込用紙(あおもり親子はぐぐみプラザに備付け)に必要事項を記入し、直接または郵送で、〒030-0962 佃二丁目19-13(元気プラザ内)あおもり親子はぐぐみプラザへ

☎あおもり親子はぐぐみプラザ(☎017-718-2975)
※土・日、祝日も開館(8:30～18:00)



4月の助産師による心と体のケア相談

☎4月4日(木)・15日(月)
各日①10:00～②11:00～

☎あおもり親子はぐぐみプラザ(元気プラザ内)

☎妊婦さん・産婦さんの心や体の不調、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます(要予約)。

☎本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん
入料各日①・②ともに1組(申込順)/無料

☎母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参

☎☎希望日の前日までに、

電話で、あおもり親子はぐぐみプラザ
(☎017-718-2984
土・日、祝日を除く)へ



認知症情報連携ツール ～あおもり医療・介護手帳～

「あおもり医療・介護手帳」は認知症のかたやその家族を含め、ご本人を支える医療・介護などの関係者の間で、治療や支援などに役立つ様々な情報を共有するための手帳です。利用を希望するかたは高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課窓口までお越しください。(月～金曜日 8:30～18:00)

交付対象者…ご本人やその家族などが手帳管理できるかた

※個人情報の活用などへの同意が必要です。

※手帳の内容は、市ホームページでもご確認いただけます。

☎高齢者支援課(☎017-734-5206)



在宅要介護者訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者などを対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

☎次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3～5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

☎無料(年度内1回)※治療が必要な場合の治療費は自己負担

☎☎事前に、電話で、高齢者支援課(☎017-734-5326)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)へ



高齢者肺炎球菌予防接種

今年度の対象者には、昨年4月末にお知らせを郵送しています。**令和6年度からは、対象者が基本的に65歳のかたとなりますので、接種を希望される今年度70・75・80・85・90・95・100歳になるかたは、3月31日までに接種することをおすすめします。**

なお、今年度中に65歳になったかたは、令和6年4月1日以降も、66歳の誕生日前日までに接種した費用の助成が受けられます。

4月以降に接種される場合には、新たな予診票の発行申請が必要となります。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

☎感染症対策課(☎017-718-2852)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

掲載の内容は、2月19日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座 料無料

＊地域健康教室

開催日時	場所	内容
3/22(金)14:00～	東部市民センター	セラバンド
3/27(水)10:00～	横内市民センター	バランスボール
3/27(水)10:30～	相馬町市民館	バランスボール

備人数を制限する場合があります。

申込事前に、電話で、青森保健生活協同組合（☎017-762-5888）へ

＊あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

リーダーと運動しよう！体づくり講座

時①4月2日②4月9日③4月16日④4月23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

備各35人（申込順）／公共交通機関でお越しください。

申込4月1日(月)までに、①～④から2つまで選択し、
電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

＊体づくり講座・ 健康C&C(Check&Challenge) in 西部市民センター

時4月10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などの健康・体力チェッ
ク、健康相談（予約優先）／各40人（申込順）

備汗拭きタオル、飲み物、内履き持参。公共交通機関
でお越しください。

申込4月8日(月)までに、①②両方またはどちらかを
選択し、電話または直接、
健康づくり推進課
（☎017-718-2912）へ



中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時4月11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）

備スポーツタオル、飲み物、内履き持参。動きやすい
服装でお越しください。

申込3月15日(金)～4月10日(水)に、電話または直接、
健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

三内・西滝地区体づくり講座

時4月17日(水) 10:00～11:15

所三内丸山市民館（三内丸山186）

内椅子に座って行う筋力トレーニング及びストレッチ
など／40人程度（申込順）

備汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装。公共
交通機関でお越しください。

申込前日までに、電話または直接、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」

こころの相談窓口



ひとりで悩まず、まずはご相談ください。
☎017-718-3434(専用ダイヤル)
8:30～18:00
(土・日、祝日、年末年始を除く)

料無料／保健予防課（☎017-765-5285）

こころの体温計

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

HP<https://fishbowlindex.jp/aomori/demo/index.pl>

