

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

知って得する! 血管いきいき講座のお知らせ 要予約

- ★健康チェック(血圧、ベジチェック®、尿ナトカリ比)
- ★家計も健康も守る血管いきいき技アリ3選(保健師による講話)
- ★おトクを手に入れる食事術(栄養士による講話)
- ★お家のお味噌汁の塩分量チェック

時 5/29(金) 10:00~10:30 健康チェック
10:30~12:00 保健師・栄養士による講話
所 西部市民センター 2階学習室2
対 血圧や糖尿病について詳しく知りたいかた **料** 無料
申 5/27(水)までに、申込みフォームから申込み、または健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム

食生活改善推進員養成講座 要予約

地域において食からの健康づくりに取り組む「食生活改善推進員」の養成講座を開催します。

時 6/16(火)・23(火)、7/3(金)・16(木)・30(木)、8/5(水)
9:30~14:00 ※6/23は12:10、7/30は12:00終了予定
所 アピオあおもり ※8/5のみ元気プラザ
対 講座修了後に食生活改善推進員会に入会し、ボランティア活動ができるかた
人 20人 **料** 無料
申 6/5(金)までに、申込みフォームから申込み、または健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム

QOL健診&クアオルトウォーキング 参加者募集! 要予約

簡易型QOL健診を受けたあと、クアオルト(ドイツ式健康ウォーキング)を体験し、楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。ゆっくりと歩いて運動効果は十分。冷たくサラサラ健康ウォーキングを浅虫で!

- ①簡易型QOL健診(血圧、体組成、ベジチェック®、立ち上がりテスト)
 - ②脈拍や体表面温度を測りながらの浅虫地区のウォーキング(4km程度)
- 時** 5/16(土) 9:15~13:00 **所** ゆ〜さ浅虫 4階会議室
対 高校生以上のかた(医師から運動制限されているかたを除く) **人** 20人(申込順)
料 無料(昼食希望者は1,000円) **備** 雨天時は簡易型QOL健診のみ
申 5/13(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912、📧017-743-6276)へ

あおもりウォークトリアル2026 協賛企業大募集! 要予約

市民の運動習慣のきっかけづくりを目的とした「あおもりウォークトリアル2026」の協賛企業・事業者を募集します。賞品を提供いただいた企業などはリーフレットやHPなどでご紹介します。詳細はお問合せください。

申 6/12(金)までに、申込書(市HP掲載)に必要な事項を記入の上、青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内 ☎017-718-2912、📧017-743-6276、📧genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ
ID 1003225

いっしょに考えましょう 乳がん —診療の最前線から、あなたへ—

乳がんサバイバーがより良く生きるための講演会です。乳がん最新の知見などをお話します。

講師: 平尾良範さん(つがる総合病院 医師)
時 5/16(土) 14:30~16:30 **所** アピオあおもり 大研修室1
対 乳がん患者とその家族など **人** 30人 **料** 無料
申 乳がん患者会スマイルあつぷるの会(☎070-2412-5174)



5/31は「世界禁煙デー」 5/31~6/6は「禁煙週間」

青森市イエローグリーンキャンペーン



市役所本庁舎ライトアップ



パネル展

イエローグリーンは、「受動喫煙をしたくない・させたくない」というあなたの気持ちを表す色です。世界禁煙デー・禁煙週間に合わせて、この色を用いた取組が全国各地で実施されています。本市においても、この活動の趣旨に賛同し、青森県と共同でアスパムや市役所本庁舎のライトアップを実施するほか、市保健所などでパネル展を開催し、受動喫煙防止を呼びかけます。

1日禁煙等の取組をしてみませんか?

市では、職場で働く皆さんの禁煙・受動喫煙防止の取組を応援するため、禁煙や受動喫煙防止を呼び掛けるポスターやイエローグリーン色のリボンの啓発物を配布しています。

下記の取組にご協力いただける事業者を募集していますので、詳しくは市HPをご覧ください。

【取組(例)】

- ・ポスターの掲示
- ・イエローグリーン色のリボンを着用
- ・ライトアップの実施
- ・朝礼などでの1日禁煙の呼び掛け
- ・喫煙所の1日閉鎖

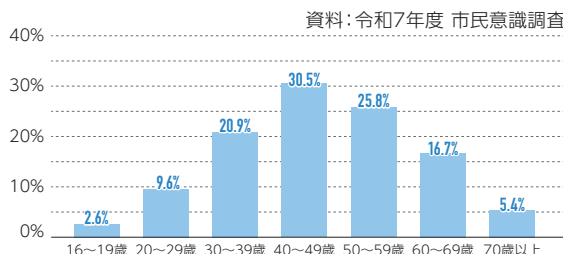


市HP

青森市の喫煙率の現状は?

青森市の喫煙率は15.3%です。男女別では、男性は22.9%、女性は9.1%となっています。年齢別では、働き盛りにおける喫煙率が高く、最も高い年代が40歳代であり、30.5%となっています。*1

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。*2



*1 令和7年度市民意識調査より

*2 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」

禁煙支援 一緒に禁煙を 考えてみませんか?

禁煙相談

時 8:30~18:00(土・日、祝日を除く)
所 健康づくり推進課(元気プラザ) **料** 無料
申 希望日の1週間前までに、健康づくり推進課 健康寿命対策室へ

出張禁煙相談会

保健師が企業へ訪問し、禁煙相談、健康講座などを行います。
時 8:30~18:00(土・日、祝日を除く) **料** 無料
申 希望日の1か月前までに、健康づくり推進課 健康寿命対策室へ



☎健康づくり推進課 健康寿命対策室(☎017-718-2912)

集団健診・検診(6月の日程)

実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	6/4(木)・10(水)・13(土)・17(水)・25(木) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
浪岡総合保健福祉センター	6/6(土)・20(土) 午前のみ 〈午前の部〉7:00~8:30 〈午後の部〉12:00~13:00

健康診査(R8.4/1~R9.3/31に下記の年齢になるかた)

健診	対象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳以上の生活保護受給者など		
若年健康診査	30~39歳の青森市国保加入者		

がん検診など(R8.4/2~R9.4/1に下記の年齢になるかた)

◆対象 本市に住居票のあるかた

健診・検診名	対象	自己負担金		受付時間
		青森市国保加入者	左記以外	
肺がん検診・結核健診	40歳以上	無料*1	無料*1	午前の部*2
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円	
胃がん検診*3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	午前の部
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	午後の部
乳がん検診	40~59歳	1,020円	1,430円	
	60歳以上	無料	410円	
骨粗しょう症検診*5	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	510円	510円	午前・午後の部
ABC胃がんリスク検診	40歳になるかた	1,320円	1,320円	午前の部

- *1 必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)
- *2 青森県総合健診センターは、女性のみ午後受付
- *3 集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は、指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者1,620円、その他3,250円)。また、令和7年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和8年度の市の胃がん検診は受診できません。
- *4 奇数年齢でも昨年度未受診のかたは、受診できます。
- *5 青森県総合健診センターのみで実施
- ★上記(*3含む)以外の検診・対象外のかたの検診については任意での検診となるため、費用は全額自己負担となります。申込みや料金などについては、医療機関または青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へお問合せください。



申込方法

申込期限は希望日の2週間前です。ただし、定員に達した場合など、早期に締め切る場合がありますので、ご了承ください。

◆市HP 各種健診・がん検診Web申込 ID1003230

◆市LINE公式アカウント
友だち登録し、「手続・便利」タブを選択
→「健診・検診申込」から申込み



◆電話 下記申込先へ

◆窓口 健康づくり推進課(元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所

◆はがき・FAX 住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日・医療保険の資格情報・希望健診(検診)名・希望会場を記載の上、下記申込先へ

申込み・問合せ先

健康づくり推進課 浪岡振興部健康福祉課
〒030-0962 佃二丁目19-13 〒038-1392 浪岡字稲村101-1
☎017-743-1745 ㊟017-743-6276 ☎0172-62-1114 ㊟0172-62-0023

- ◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。
- ◎70歳以上のかた(誕生日の翌月から、または1日が誕生日のかたは当月から)、後期高齢者医療制度の被保険者、生活保護受給者、市民税非課税世帯*のかたは、検診が無料になります。
※市民税非課税世帯のかたは、事前に申請が必要です。

個別健診・検診は指定医療機関で受診できます。直接、医療機関にご予約ください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、お問合せください)。

市民税非課税世帯のかたは、次のいずれかの提示により検診が無料となります ID1008590

- ①青森市がん検診等受診料免除チケット*1
受診前に市への申請が必要です。
- ②介護保険料額決定通知書(令和8年度)*2
- ③介護保険料納入通知書(令和8年度)*2
- ④介護保険負担限度額認定証(令和9年7月31日の有効期限)



- *1…市へ申請をして、免除チケットの交付を受けてください。申請を行うかたは、必ず世帯全員の市民税の申告をしてください。
- *2…今年度の通知書などが届くまでの間は前年度の通知書などにより確認します。

肺がん検診・結核健診の巡回バス(6月の日程)

65歳以上のかたは、毎年度、結核健診が義務付けられています。

検診日	受付時間	場所
6/16(火)	8:30~9:00	岡造道町民会館前
	9:30~10:00	中央市民センター中筒井分館
	10:30~11:30	ユニバース筒井店 駐車場
	13:00~14:00	生協さくら館 駐車場
6/23(火)	8:30~9:00	ユニバース青柳店 駐車場
	9:30~10:00	市営奥野団地集会所前
	10:30~11:30	生協あじさい館 駐車場
	13:00~13:30	ツルハドラッグ青森港町店 駐車場

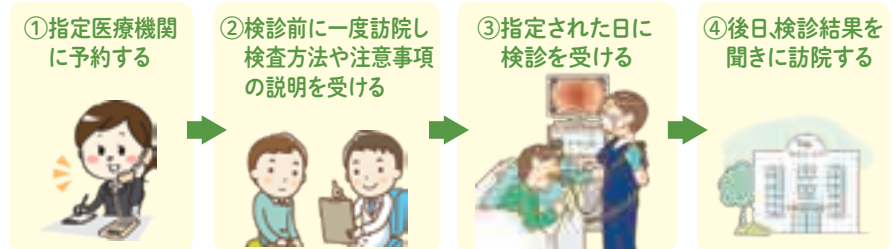
- 対 40歳以上(R8.4/2~R9.4/1に誕生日を迎える年齢)のかた
- 料 無料 ※必要と認められたかたは喀痰検査が追加(青森市国民健康保険加入者以外のかたは自己負担金410円)
- 備 医療保険の資格情報が確認できるもの(マイナ保険証、資格確認書、マイナ保険証と資格情報のお知らせ、マイナポータル資格情報画面)を持参の上、当日直接会場へ
- 問 健康づくり推進課(☎017-718-2918) ID1003239

医師による不妊専門相談 要予約

時 5/27(水) 13:30~14:30 所 対象者に別途お知らせ 人 2組(申込順) 料 無料
申 5/20(水)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ

令和8年度 市の胃がん検診内視鏡検査のお知らせ 要予約

今年度の市の胃がん検診胃内視鏡検査は、50歳以上の偶数年齢(R8.4/2~R9.4/1に誕生日を迎える年齢)のかたを対象に、指定医療機関で実施しています。また、誕生日前でも受診可能で、期限はR9.3/31(水)までです。なお、令和7年度に市の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診したかたは、令和8年度は受診できません。



※胃に疾患のあるかた・胃の経過を診ているかたなどは、検診の対象外となる場合がありますので、指定医療機関へご確認ください。

- 料 青森市国保加入者1,620円、その他3,250円 ※市の胃がん検診が無料となるかたは、上記「集団健診・検診(6月の日程)」にてご確認ください。
- 申 青森市指定医療機関へ「市の胃がん検診(胃内視鏡検査)希望」とご予約ください。
※指定医療機関については、以下にお問合せください。
- 問 健康づくり推進課(☎017-718-2918) 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

健康づくり推進課(☎017-718-2912、017-718-2942、017-718-2918)

市民の健康増進に向け、地域の健康づくりを牽引する「健康づくりリーダー」と一緒に、各地域で開催している講座・イベントに参加しませんか?

❁ 体力づくり講座

料 無料 備 公共交通機関でお越しください

場所	開催日時/内容	人員/持ち物
小柳小学校 地域連携スペース ☎☎☎へ	5/7(木)・21(木)、 6/4(木)・18(木) 13:30~15:00 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	人 10人(申込順) 備 70歳以下で日常的に運動しているかた。 汗拭きタオル・飲み物・内履き持参。動きやすい服装でお越しください。6月開催分はヨガマット持参。
元気プラザ ☎各講座の前日までに、☎☎へ	①5/12(火) ②5/19(火) ③5/26(火) 10:00~11:15(2つまで選択可) ①寝て行う筋力トレーニングなど ②③椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操	人 ①30人(申込順) ②③50人(申込順) 備 ①ヨガマットまたはバスタオル持参
沖館市民センター ①③2階中会議室 ②1階和風学習室 ☎初参加のかたは前日までに、☎☎へ	①5/13(水) ②5/22(金) ③6/3(水) 10:00~11:30 ①③椅子に座って行う運動 ※①のみ健康チェック(推定野菜摂取量、握力測定) ②寝て行う運動	人 25人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・ゴムボール(100円のものなど)、②はヨガマットまたはバスタオル持参
西部市民センター 3階 ☎①は直接会場へ(申込不要) ②は前日までに、☎☎へ	5/13(水) 10:00~11:30 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング・健康体操 ②健康相談(予約優先)	備 汗拭きタオル・飲み物・内履き持参。動きやすい服装でお越しください。
油川市民センター 2階フィットネスルーム ☎☎☎へ(申込不要)	5/14(木) 10:00~11:15 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	人 20人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・内履き持参。動きやすい服装でお越しください。
滝内福祉館 ☎前日までに、☎☎へ	5/20(水) 10:30~11:45 健康チェック・椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	人 35人(申込順) 備 汗拭きタオル・飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。
浪岡中央公民館 3階 小ホール ☎前日までに、☎☎へ	5/22(金) 10:00~11:30 リーダーによる健康講話、健康チェック、筋力トレーニング・ストレッチなど	人 10人(申込順) 備 飲み物・ヨガマット・汗拭きタオル・筆記用具持参。動きやすい服装でお越しください。
中央市民センター 中会議室2 ☎5/1(金)~27(水)に、☎☎へ	5/28(木) 10:00~11:30 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	人 20人(申込順) 備 スポーツタオル・飲み物・運動靴持参。動きやすい服装でお越しください。

❁ 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 5/14(木) 10:00~11:30 所 中央市民センター 小ホール
内 骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動など 人 20人(申込順) 料 無料
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 5/1(金)~13(水)に、☎☎へ

❁ 自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 5/29(金) 10:00~11:30 所 ドリームプラザ自由ヶ丘
内 健康チェック、体操など 料 無料
備 スポーツタオル・飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。
申 5/28(木)までに、☎☎へ

❁ 春の健康ウォーキング~野木和公園を散策しよう!~ 要予約

時 5/15(金) 10:00~13:00(9:50まで受付) 所 油川市民センター集合・解散
内 野木和公園に咲く八重桜など、春のお花を眺めながら、楽しくウォーキングしましょう!
人 20人(申込順) 料 100円(保険料)
備 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・昼食・レジャーシート・帽子持参。
昼食なしの参加も可能です。
申 5/13(水)までに、☎☎へ



❁ 青空ウォーク&青空トーク!

時 5/8(金)・22(金) 10:00~11:00
所 カクヒログループスーパーアリーナ正面玄関前 集合
内 青い森セントラルパーク内「森の散策路(1km)」を適宜周回
※雨天時はカクヒログループスーパーアリーナ 2階ランニングコースをウォーキング
料 無料 ※雨天時は施設使用料がかかります。
備 【協賛】青森県養鶏協会 ※10月までにご参加いただいたかたのうち、参加回数が多いかたに「青森たまご」を進呈。
飲み物・汗拭きタオル持参。動きやすい服装で、当日直接会場へ。
※雨天時は内履き持参
☎ あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

❁ 歩いて知ろう!青森市~合浦公園~ 要予約

時 5/20(水) 9:30~12:00 所 合浦公園内 東屋 集合・解散
内 合浦公園内の石碑を巡りながら、その歴史を知るウォーキングです。
季節の花々も楽しみながら歩きましょう!
人 15人程度 料 100円(保険料など)
備 汗拭きタオル・飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。
申 5/14(木)までに、☎☎へ



5/12はME/CFS(筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群)世界啓発デー

毎年5/12は、ME/CFS(筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群)を患っていたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、ME/CFS世界啓発デーに制定されています。この日は、世界各地で、ME/CFSへの理解や支援を呼び掛けています。

全国各地で、世界啓発デーに合わせた啓発活動が実施されており、県内では観光物産館アスパムのライトアップなどが行われてきました。本市でもこの取組の趣旨に賛同し、市役所本庁舎を、シンボルカラーであるブルーにライトアップし、パネル展を開催します。

ME/CFSってどんな病気?

これまで健康で生活していた人が、ある日突然、原因不明の激しい全身倦怠感に襲われ、それ以降、強度の疲労感とともに、微熱、頭痛、筋肉痛、脱力感や、思考の障がい、抑うつなどの精神神経症状などが長期にわたって続くため、健全な社会生活が送れなくなるという病気で、現段階では確立した治療法がありません。

市役所本庁舎ライトアップ・パネル展

時 5/12(火)~18(月) 所 市役所本庁舎エントランスホール
☎ 感染症対策課(☎017-765-5282)

ME/CFS世界啓発デー 2026 in あおもり

◆ブルーライトアップ

時 5/12(火) 日没後~
所 県観光物産館アスパム



◆啓発セミナー(オンライン)開催予定!

内容・日時が決まり次第、ME/CFS支援ネットワークHPでお知らせします。

☎ ME/CFS支援ネットワークHP



☎ 感染症対策課(☎017-765-5282)

歯科医師による健康教室／健康相談 要予約 「顎関節症について」

う蝕、歯周病にならぶ第三の歯科疾患ともいわれる顎関節症についてです。顎の関節の音や、疼痛、口が開かないという症状の疾患です。

講師：楠美昭則さん(大空歯科クリニック院長)

時 5/20(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 健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順) 料 無料
申 5/13(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

つつが虫病にご注意を

つつが虫病は、菌を保有するツツガムシ(ダニの一種)に刺されることで感染します。5～14日の潜伏期の後に、全身倦怠感、食欲不振とともに頭痛、悪寒、発熱などの症状が現れます。人から人には感染しません。

ツツガムシは、山林、河川敷などに広く分布しています。行楽や農作業などで山や草むらなどに入るときは次のことに注意しましょう。

- ・長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌を出さない
- ・シャツやズボンの裾は外に出さない
- ・草の上に直接座ったり、寝転んだりしない
- ・帰宅後は速やかに入浴し、体をよく洗う
- ・衣服は速やかに洗濯をする
- ・ダニに咬まれた場合は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置してもらう

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

健康づくりのための 訪問保健指導をしています

食生活や運動などの改善点を一緒に考え健康面のアドバイスをするため、看護師や管理栄養士などの訪問保健指導員がご自宅への訪問または電話で保健指導をします。対象となるかたには、あらかじめはがきまたは封書でお知らせし、電話でご連絡しますので、ぜひご利用ください。

対 青森市国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者のかたで、健康診査を受けたかたなど

問 国保医療年金課(☎017-718-1146、017-773-0183)

令和8年度協会けんぽ青森支部の 保険料率のお知らせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部の令和8年度健康保険料率は、現行の9.85%から変更はありませんが、全国共通の介護保険料率は、現行の1.59%から1.62%に引き上げとなります。なお、令和8年4月(5月納付分)から子ども・子育て支援金が開始されます。子ども・子育て支援金率は、0.23%となります。

問 全国健康保険協会青森支部(☎017-721-2799)

頭とカラダの元気アップ健康教室 要予約

高齢者向けの軽体操や脳トレのほか、室内ペタンクやモルックなどの様々なニュースポーツが楽しめます。

時 5/14(木)・28(木) 10:00～11:30 所 アピオあおもり

対 概ね60歳以上のかた 人 20人 料 各回500円

申 事前に、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ

バウンドテニス教室 要予約

◆ボールに慣れるー ストローク 時 5/16(土) 13:00～15:00

◆サービスとボレー 時 5/23(土) 13:00～15:00

講師：境谷龍太郎さん

所 浪岡細野山の家 人 10人 料 無料

備 室内用シューズ・飲み物・汗拭きタオル持参。ラケット・ボールは貸出し。

申 5/7(木)～13(水) 9:00～17:00に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ

スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象／人員／料金
オカでんアリーナ ☎017-765-6200		
中高齢者運動塾 申 受付中	金曜日10:00～12:00 (月3回)	対 介護認定を受けていない 50～70代のかた 人 10人程度 料 2,000円
モルック体験会 申 受付中 ※申込順	5/10(日)・23(土)、6/7(日)・20(土) 13:00～15:00	対 足し算、引き算ができるかた 人 20人 料 1回500円
夜ヨガ教室 申 窓口・電話 で受付中 ※申込順	5/9・16・23(土) ※1時間程度 19:00～女性限定クラス 20:10～どなたでも参加可	対 小学4年生以上 人 各15人 料 月3,000円 1回1,200円
朝ヨガ教室体験会 申 受付中 ※申込順	5/20(水) 7:00～(1時間程度)	人 各20人 料 1回500円
太極拳教室 申 受付中 ※申込順	5/15・22・29(金)、 6/13・20・27(土) 18:30～20:30	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
初心者のための バウンドテニス教室 申 5/1(金)～ ※申込順	6/5・12・19・26、7/3(金) (全5回) 19:00～21:00	対 18歳以上 人 25人 料 2,000円
硬式テニス教室 初級 申 5/1(金)～12(火)に スポーツ会館窓口で受付 ※申込順	5/15(金)・19(火)・22(金)・ 26(火)・29(金) (全5回) 10:00～12:00 場所:市営球場	対 18歳以上 人 各30人 料 3,000円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105 ※毎月第3月曜日は休館、祝日は教室が休み。それ以外の休みがある場合はそれぞれに記載しています。		
親子で楽しむ ハッピービクス 申 当日参加OK	5/9(土) 11:00～11:45 場所:多目的室A	対 3歳以上の未就学児と 保護者 人 25組50人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウエア持参。参加者にお菓子プレゼント♪
自宅でできる 肩回りのストレッチ 申 当日参加OK	5/24(日) 10:00～12:00 場所:多目的室A 講師:篠原博さん (県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 教授)	料 1,000円 備 内履き持参、動きやすい 服装でお越しください。
キッズノビティ体験会 (リズムトレーニング) 申 当日参加OK	5/20(水) 18:00～19:00 場所:多目的室A	対 4～9歳 人 10人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウエア持参。
キッズノビティ 上級体験会 申 当日参加OK	5/22(金) 18:00～19:00 場所:多目的室A	対 4～9歳 人 10人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウエア持参。
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
小学生野球教室 申 HP・電話で受付中	5/12(火) 18:00～20:00(17:30～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円
ジョグ&ウォーク 記録に挑戦! 申 事務所受付で受付	営業日の9:00～22:00 走行距離に応じて 500kmごとに賞状を進呈、 1000kmごとに粗品を進呈	対 ジョギングコース利用者 料 年会費200円 ※別途利用料金が かかります
大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525		
ミズソフトテニススクール 申 HP・電話で受付中	毎週火・水・金曜日(合計12回) 18:00～21:00 予備日5/28(木)・29(金)	対 小学5年生～中学生、 高校生 料 月12回 8,000円 月8回 6,000円 月4回 3,000円
ゴルフ教室 申 HP・電話で受付中	5/9(土)・16(土)・17(日)・23(土) 予備日5/30(土) 10:00～12:00	料 月4,000円 ペア割500円引き

60分で変化を実感! 健康ツヤ声セミナー 要予約

歌・話し方・会話スキルをサポート

講師：柿崎有砂さん(ボイストレーナー)

時 5/12(火) 19:00～ 所 カクヒログループスーパーアリーナ マルチスペース

人 20人(申込順) 料 1回2,000円

備 飲み物持参。年間スケジュールは二次元コードからご覧ください。

申 二次元コードから申込み

問 カクヒログループスーパーアリーナ(☎017-762-7105)



健康ボウリング教室 要予約

健康につながる講義を交えながらのボウリング教室です。

- 時 ①5/19～6/23の火曜日 ②5/20～6/24の水曜日
 ③5/21～6/25の木曜日 ④5/22～6/26の金曜日 全6回
 10:30～13:00、14:00～16:30のいずれかを選択
 所 ラウンドワン青森店 48人(申込順)
 料 1,000円(ゲーム代、貸靴代、教材費、傷害保険料など含む)
 申 5/11(月)までに、
 ラウンドワン青森店(山口 ☎070-1270-6928)へ



まちなかいきいきサロン

料 無料 備 当日、直接会場へ(30分前～受付) ※当日の人数や内容により、満員になり次第受付を終了する場合があります。 問 高齢者支援課(☎017-734-5326)

実施場所	開催日時	内 容
アウガ (1階 駅前スクエア)	①5/7(木) ②5/20(水) 11:00～12:00	①ずっと元気で体操 (いたいぞう!) ②いきいき筋力アップ講座
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①5/8(金) ②5/26(火) 10:30～11:30	①いつまでも元気にいよう 健康づくり ②まちなかハッスル元気体操
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (2階エレベーター前催事場)	①5/11(月) ②5/25(月) 10:30～11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! (体操と体力チェック) ②ちょっと寄り道みんなで体操!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①5/12(火) ②5/26(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ストレッチで体も心も リフレッシュ!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①5/13(水) ②5/27(水) 10:30～11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②ココロもぽかぽか! 寿永体操
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	5/20(水) 10:00～11:00	楽しく体を動かして 心も体もリフレッシュ!



ご存じですか? 成年後見制度

◆こんなことはありませんか

- 将来、自分が認知症になったときに誰が支えてくれるのか不安
- 障がいのある子どもと暮らしているが、親がいなくなった後のことが心配など

◆成年後見制度とは

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分でないかたの権利を守る援助者(成年後見人など)を選び、本人を法的に支援する制度です。

成年後見制度には、あらかじめ本人自らが選んだ人に、代わりにしてもらいたいことを公正証書による契約で決めておく『任意後見制度』と本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって成年後見人などが選ばれる『法定後見制度』があります。

◆申立てができるかた 本人、配偶者、4親等以内の親族など

- 問 高齢者支援課(☎017-734-5326)
 障がい者支援課(☎017-718-1076)
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

地域健康教室 要予約

料 無料 申 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

開催日時	場 所	内 容
5/7(木) 10:00～	東部市民センター	健康チェック、セラバンド
5/15(金) 14:00～	東部市民センター	健康チェック、セラバンド
5/19(火) 14:00～	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
5/27(水) 9:30～	横内市民センター	健康チェック、ストレッチ
5/26(火) 14:00～	安田分館	健康チェック、ストレッチ

市民無料健康講座「かだれ健康塾」

「認知症サポーター養成講座」
 ～認知症の基本を学んで、あなたも認知症サポーターに!!～

講師: 金澤正明さん

(健康管理士統括指導員、認知症キャラバン・メイト)

時 5/10(日) 13:00～14:30

所 青森県総合社会教育センター 2階 第6研修室 料 無料

問 青森県健康管理士会(神 ☎017-781-9559)



急病診療案内

問 保健予防課
(本庁舎 ☎017-734-5770)

救急医療施設の確認は…

- ◎ 救急病院紹介 消防本部(☎017-722-2211)
- ◎ 医療情報ネット



青森市急病センター(☎017-773-6477)

下記のとおり、曜日によって診療科目・診療時間が異なります。急病センターの休診日に応急処置が必要なかたは、夜間在宅当番医をご利用になるか、比較的軽いかたはかかりつけ医などの通常の診療時間内に受診いただきますようお願いいたします。救急医療体制を維持し、必要な人が適切な治療を受けられるよう救急医療の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

◆診療科目・診療日

	月	火	水	木	金	土	日
内 科	○	○	休	○	○	○	○
小児科	休	○	○	○	○	○	○
外 科	休	○	休	○	休	○	○

◆診療時間 ※予約不要

月・水・金	19:00～21:00 (受付は20:30まで)
火・木・土・日	19:00～22:00 (受付は21:30まで)
5/3～5、年末年始	

※5/3～5、12/29～1/3は内科・小児科・外科を診療

◆夜間在宅当番医など(初期救急・症状の軽い患者に対応)

・内科(毎日) / 救急病院紹介または医療情報ネットでご確認ください

✳️ かかりつけ医に関する相談(☎017-777-1501 青森市医師会事務局)

【月～金】9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く

✳️ 青森県小児科オンライン診療

(☎017-734-9295 青森県子どもみらい課)



✳️ 夜間のお薬相談(☎090-5849-4348) 【毎日】19:00～23:00

✳️ あおもり救急電話相談(15歳以上)(☎#7119 または ☎017-718-0289)

【毎日】24時間

✳️ こども医療でんわ相談(15歳未満)(☎#8000 または ☎017-722-1152)

【月～金】18:00～翌朝8:00 【土】13:00～翌朝8:00 【日・祝】8:00～翌朝8:00

初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて
初期救急医療施設をご利用ください

◆夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、青森市急病センターや夜間在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。

◆浪岡地区では、市立浪岡病院(☎0172-62-3111)が急病患者を受け付けています。

※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報してください。

時間帯	月～土	日、祝日
日中(日・祝日の歯科は9:00～12:00)	医療施設(診療時間は各診療所に直接ご確認ください。)	休日救急歯科
18:00～8:00	夜間在宅当番医など(救急病院紹介(消防本部)へ問合せ)	
19:00～22:00 (月・水・金は21:00まで)	青森市急病センター (曜日によって診療科目が異なります)	

■休日救急歯科(9:00～12:00) 事前に電話で要予約

診療日	医院名	電話番号	所在地
5/3(日)	渡辺歯科クリニック	017-764-6474	大野字前田
	東青森駅前まがら歯科	017-741-1180	南佃一丁目
5/4(月)	秋元歯科医院	017-766-7000	浪館前田四丁目
	よしかわ歯科医院	017-728-2530	筒井字ハッ橋
5/5(火)	訪問歯科クリニック こすもす	017-752-7084	野尻字今田
	小笠原歯科医院	017-734-7841	松原三丁目
5/6(水)	中央歯科クリニック	017-777-6050	長島二丁目
	桜川歯科医院	017-743-6881	桜川三丁目
5/10(日)	おきだて歯科クリニック	017-766-2322	沖館五丁目
5/17(日)	桜田歯科医院	017-738-7511	野尻字今田
5/24(日)	新城ミナトヤ歯科医院	017-788-8148	新城字山田
5/31(日)	塩崎歯科医院	017-741-3338	桜川五丁目

・当番医は変更となる場合があります。

受診の際は救急病院紹介(消防本部 ☎017-722-2211)へご確認ください。