

7月は「愛の血液助け合い運動」月間

～助けたい 思いが届く 献血で～

血液は長期保存ができないため、年間を通じ安定的に確保する必要があります。輸血が必要な患者さんを支えるため、「助け合いの気持ち」で献血にご協力をお願いします。

★献血ルーム（定休日：火曜日、12月31日、1月1日）

日本赤十字社青森県支部 4階（長島一丁目）

【成分献血】 9：15～11：50 / 13：45～16：20

【全血献血】 9：15～12：45 / 13：45～17：00

☎ 青森県赤十字血液センター（☎017-741-1512、

🌐 <https://www.bs.jrc.or.jp/th/aomori/index.html>）



▲「献血パス」巡回予定はこちらからご確認ください。



県赤十字血液センター
長谷川さん



ご当地けんけつちゃん

皆様のご協力が多くの患者さんを支えています。献血へのご協力をお願いします！

献血Web会員サービス「ラブラッド」では、お近くの献血ルームなど献血会場（一部除く）のWeb予約が可能です！詳しくはホームページをご覧ください。



協会けんぽ加入者（被扶養者）のかたへ「特定健診」のお知らせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）加入者（被扶養者）で、今年度40歳～74歳になる青森市民のかたの特定健診は、青森市の各種がん検診とあわせて受診ができます。1年に1度受診し、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。受診券についてのお問合せは、協会けんぽ青森支部（☎017-721-2723）へ。特定健診、市のがん検診受診には、予約申込みが必要です。《集団健診・検診で受診》青森県総合健診センター（☎017-741-2336）へ直接申込み

※市のがん検診とあわせて受診する場合は、青森市へがん検診申込み後、青森県総合健診センターへ特定健診を申込みください。

《個別健診・検診で受診》指定医療機関へ直接申込み
☎健康づくり推進課（☎017-743-1745）
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



受けていますか？大腸がん検診

早期の大腸がんは自覚症状がほとんどないため、40歳を過ぎたら、定期的に検診を受けましょう。特に、大腸がんになる人が増える50歳以上の早期発見・早期治療が極めて重要です。

☎ 自宅で便をとる便潜血反応検査 2日法

☎ 市民で、令和5年4月2日～令和6年4月1日に40歳以上になるかた

☎ 青森市国保加入者 無料、加入者以外 510円

☎ ▼個別検診はこちら ▼集団検診はこちら



☎ 健康づくり推進課（☎017-718-2918）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



マタニティ講座

☎ あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）

○ 沐浴サロン講座

☎ 7月23日（日）10：00～12：00（受付9：30～）

☎ あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）

☎ 沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、パパとママのトーク&トーク、ちょっと教えて助産師相談 など

☎ 本市に住民票がある妊婦とそこご家族

☎ 入料12組（申込順）/無料

☎ 母子健康手帳、筆記用具持参

☎ 7月18日（火）～21日（金）に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ

オンライン講座

① 沐浴編 ☎ 7月18日（火）10：00～10：30

☎ 沐浴

② 育児準備編 ☎ 7月18日（火）10：45～11：15

☎ オムツ交換、抱っこ仕方、新生児の特徴

③ マタニティライフ編 ☎ 7月18日（火）11：30～12：00

☎ 早産予防、栄養

①～③いずれも

☎ 本市に住民票がある妊婦とそこご家族。「Zoom」を利用できるかた。/各5組（申込順）/無料

☎ 7月14日（金）までに、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、Eメールで、あおもり親子はぐくみプラザ（☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ



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」7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。☎無料

★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
よちよち広場 ~ふれあい遊び~	7/8(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の 子どもと保護者
あつまれ! わんぱくっこたち ~親子で運動遊び~	7/13(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概 ね3歳の子 どもと保護者
おはなし広場 ~絵本読み聞かせ~	7/18(火) 10:00~11:00	0歳~就学前 の子どもと保護者
パパと遊ぼう ~パパとふれあい遊び~	7/23(日) 10:00~11:00	0歳~就学前 の子どもと保護者

※いずれも7組(申込順)

▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時/対象
◆「はぐくみ相談」 集団生活での困りや構音・吃音などこ とば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	7/12(水)・14(金) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことばなどの発達に心配のあるお子さん と保護者を対象とした集団あそびや相談 専門員による個別相談	7/12(水)・19(水) 10:00~11:30 1歳~概ね3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	7/19(水) 14:00~15:30

※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

★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)	7/7(金)…生後1~4か月 7/19(水)…生後5~11か月 いずれも10:30~11:15 各10組(申込順)
東日本出身のママあつまれ~ (東日本出身の親子の交流の場)	7/13(木) 10:30~11:15 10組(申込順)
転勤族のママあつまれ~ (青森に転入された親子の交流の場)	7/25(火) 10:30~11:15 10組(申込順)

所 駅前庁舎2階

対 0歳~3歳の乳幼児と保護者

申問 7月1日(土)9:00から電話で、つどいの広場
「さんぽぽ」(☎017-721-4005)へ

※助産師による健康のおはなし ~ママ・パパとおうちで遊びながら脳育て~

時 7月8日(土) 10:30~11:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

因 子どもの成長段階に合わせたかかわり方

講師:橋爪直美さん(フリーランス助産師)

込 15組(申込順)

申問 7月1日(土)9:00から電話で、つどいの広場
「さんぽぽ」(☎017-721-4005)へ



療育相談

時 7月27日(木) 13:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

対 身体の発育・発達に心配のある乳幼児などと保護者

込 3組(申込順)/無料

申問 7月20日(木)までに、電話で、あおもり親子はぐく
みプラザ(☎017-718-2983)へ



7月の子育て相談などの日程

対 妊産婦と子育て中のかた/無料

子育て相談

- ◆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(年末年始を除く)
8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975)
保健師などによる相談…月~金曜日(祝日、年末年始を除く)
8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター
7/6(木)9:30~11:00(前日までに電話で、
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ)

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

食育相談

離乳食の進めかた、妊娠中
の食事、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
(☎017-718-2975)
7/10(月)9:30~12:00
※食育相談のみ
1週間前までに電話予約
- ◆浪岡総合保健福祉センター
(☎0172-62-1114)
7/6(木)10:00~11:00
前日までに電話予約



医師による不妊専門相談

時 7月26日(水) 14:00~15:00

所 対象者には別途お知らせします。

込 2組(申込順)/無料

申問 7月19日(水)までに、電話で、あおもり親子はぐく
みプラザ(☎017-718-2984)へ