

お口のケアを忘れずに！

無料歯周疾患検診は3月31日まで



歯周病は全身の健康にも深く関係し、大人が歯を失う原因の第1位です。歯周病予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去などの適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。

歯周疾患検診で、自分の歯とお口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

所 指定歯科医療機関（要予約）

対 本市に住民票があり、令和6年4月1日時点で40・50・60・70歳のかた

※対象者には令和5年5月末に受診者証・無料利用券を送付しています。

料 無料（年度内1回）※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

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）



▲市ホームページ

こちらを
チェック！



健康づくり推進課 枋木

市民向け認知症講座

①②いずれも

申 前日までに、氏名・電話番号を電話で、高齢者支援課
（☎017-734-5206）へ

①できることに目を向けよう

家庭でできる生活の工夫について

時 2月17日（土）13：30～15：30

所 しあわせプラザ3階 大会議室

因 認知症の進行をゆるやかにするためにも、本人ができることを工夫して生活することが大切です。ご家族がご本人の生活を支援する際の工夫について、一緒に学び、考えましょう。

講師：小川淳子さん（青森県作業療法士会）

対 入料 認知症について学びたいかた、認知症の人の家族や支援者など／30人程度／無料

②認知症の受診・検査・治療について

時 2月28日（水）14：00～15：30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

因 認知症は誰もがなりえる、とても身近な病気です。

認知症の早期対応に向けて、認知症の検査や治療などについて、一緒に学びましょう。

講師：中野高広さん（中野脳神経外科・総合内科クリニック院長）

対 入料 認知症について学びたいかた／50人程度／無料



認知症の人とともに歩む家族のつどいin青森

話を聞くだけの参加も可能です。

認知症のかたの介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

時 所 料 2月18日（日）13：00～15：00／しあわせプラザ／無料

問 当日直接会場へ（途中参加・退室自由）／（公社）認知症の人と家族の会青森県支部（鷹架、☎090-2982-1650）

【電話相談】

（公社）認知症の人と家族の会 ☎0120-294-456（携帯電話・スマートフォンからは、050-5358-6578）

受付：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）10：00～15：00

対応方法など、悩んでいるのはあなただけではありません。抱えこまずにお話してみませんか。



オンラインマタニティ講座

- ①沐浴編 時 2月14日(水) 10:00~10:30 / 沐浴
- ②育児準備編 時 2月14日(水) 10:45~11:15
内 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 2月14日(水) 11:30~12:00
内 早産予防、栄養

①~③いずれも

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

申 2月13日(火)までに、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
(☎017-718-2984、
✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp) へ



2月の助産師による心と体のケア相談



- 時 2月19日(月)・28日(水)
各日①10:00~②11:00~
- 所 あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)
- 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)。
- 対 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
- 備 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
- 申 希望日の前日までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984 土・日、祝日を除く) へ



2月の子育て相談などの日程

対 料 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
2/8(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

- ◆ あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)
2/13(火) 9:30~12:00
※一週間前までに電話予約



医師による不妊専門相談

- 時 2月22日(木) 13:15~14:00
- 所 対象者には別途お知らせします。
- 入料 2組 (申込順) / 無料
- 申 2月15日(木)までに、電話で、
あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984
土・日、祝日を除く) へ



もっと知りたい「発達障がい」 ~一人ひとりのちがいに向きあうということ~

- 時 3月7日(木) 10:00~12:00
- 所 男女共同参画プラザ「カダール」 研修室
- 内 「発達障がい」について、正しい知識や一人ひとりの違いを尊重できる対応を学びます。
講師：町田徳子さん
(青森県発達障害者支援センター「ステップ」所長)
- 入料 50人 / 無料
- 申 事前に、氏名・電話番号を、電話・FAX・Eメールまたは直接、
男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp) へ



講師の町田徳子さん