



産後ケア（デイサービス・訪問）事業のご案内

圏あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2984)

産後1年未満のお母さんが安心して育児をし、子どもが健やかに成長できるよう、母子への心身のケアや育児等の支援を行う「産後ケア(デイサービス・訪問)事業」を実施しています。 ※詳しくは市ホームページでご確認ください

【対象】青森市に住民票がある出産後1年未満のお母さんと赤ちゃんで、次の1または2に当てはまるかた
1…産後に心身の不調や育児不安などがあるかた 2…その他特に支援が必要と認められるかた

	デイサービス型	訪問型
実施場所	市内ホテル(ホテル青森、リッチモンドホテル青森)の客室	ご自宅
利用時間	11:00~15:00までの4時間	日中3時間程度
内容	助産師が、ママの体調や希望に合わせてケアプログラムを作成し、ケアを行います。 ケア内容…お母さんの体調チェック、乳房ケアや授乳のアドバイス、赤ちゃんの身長・体重等身体測定、沐浴やおむつ交換等の育児手技のアドバイス、育児サポートによる休養の機会の提供、育児に関するお悩み相談 等	
利用回数	出産後1年未満の間に、デイサービス型・訪問型あわせて3回まで利用可	
料金	課税世帯…1回3,500円 市民税非課税世帯・生活保護世帯…1回1,750円	課税世帯…1回1,000円 市民税非課税世帯・生活保護世帯…1回500円

圏利用希望日の1週間前までに、利用申請書(市ホームページからダウンロード可)を直接または郵送で、〒030-0962 佃二丁目19-13 あおもり親子はぐくみプラザ、または浪岡振興部健康福祉課窓口へ



5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日~6月6日は「禁煙週間」

圏健康づくり推進課 健康寿命対策室 (☎017-718-2912)

市では

- ・喫煙率上位の業種の**2人に1人**が喫煙
- ・40代女性の約**5人に1人**が喫煙

※働き盛り女性(40歳~64歳)の喫煙率は
全国の**1.36倍**高い!

出典：令和元年度 青森市国保特定健康診査データ・全国健康保険協会青森支部提供データ

協会けんぽの健康診査受診者データによると、業種別の喫煙率では、運送業、郵便業、建設業、鉱業、採石業、砂利採取業が約2人に1人!職場の受動喫煙対策や、やめたいと思っているかたが禁煙に取り組みやすくするため、禁煙講座や相談等を活用してみませんか?

加熱式たばこにも有害物質は含まれており、相談も増えています。相談及び健康教育は無料です!



健康づくり推進課 大宮

禁煙支援

~やめたいときが やめどきです!~

・禁煙相談

圏月~金曜日(祝日除く) 8:30~18:00

所健康づくり推進課(元気プラザ)

圏1週間前までに、健康づくり推進課

健康寿命対策室へ

・出張またはオンラインの禁煙講座

ご要望に応じて、禁煙にチャレンジしたい複数名のグループや企業の皆さん向けに禁煙をサポートします

圏希望日の1か月前までに、健康づくり推進課

健康寿命対策室へ

たばこに含まれる「ニコチン」の、脳をだます作用は強力。自力でやめられなくてもいいんです。私たちがサポートします!



健康づくり推進課 正木、今

あおもりスモークフリー・アクション2022

参加事業者募集!

5月31日(火)~6月6日(月)に、禁煙や受動喫煙防止を呼びかけるポスター掲示などを行います。令和3年度には、市内コンビニエンスストアに一日敷地内禁煙を呼びかけ、多数店舗にご協力いただきました。詳しくはお問合せください。

保健部チャンネルで卒煙サポート動画公開中!

動画共有サイト「YouTube」から、気軽に動画をご覧ください。今後も動画をアップ予定。要チェック!

青森市 卒煙 ミニッツ講座 検索

こちらをチェック!▶



甲記載のものは申込順(一部除く) ほかは当日直接会場へ
料記載のないものは無料
※掲載の内容は4月18日時点の情報をもとに作成しています。



情報ひろば

Information Plaza

! イベント等は中止・延期・変更となる場合があります。最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

市からの重要NEWS

健康ナビ

情報ひろば

段ボールコンポスト 講習会に参加してみませんか?

簡単・手軽に生ごみの減量に取り組むことができ、さらに生ごみを安全・安心な「堆肥」にリサイクルすることができる『段ボールコンポスト』の講習会を今年も開催!

日時	会場
5/24(火) 10:00~11:00	東部市民センター
5/24(火) 14:00~15:00	荒川市民センター
5/25(水) 10:00~11:00	西部市民センター
5/25(水) 15:00~16:00	浪岡中央公民館
5/26(木) 10:00~11:00	沖館市民センター
5/26(木) 15:00~16:00	中央市民センター

対 市内在住で、できた堆肥を各自で活用できるかた/各回10人程度
甲 開催日の3日前までに、住所・氏名・電話番号・希望の日程(第2希望まで)を、電話・郵送またはFAXで、〒030-0801 青森市役所駅前庁舎 清掃管理課 (☎017-718-1179、F 017-718-1187) へ

生ごみが堆肥に変わっていく様子を観察してみませんか?
ぜひご参加ください!



清掃管理課 鈴木、増田

生ごみ処理機購入費の一部を助成します

市では、生ごみの減量を図るため、生ごみ処理機(いわゆる「コンポスト容器」を含む)を購入されるかたに購入費の一部(発酵促進剤等の消耗品のみの購入も対象)を助成しています。購入を検討している容器が助成の対象になるかどうか迷った場合は、**清掃管理課**までお気軽にお問合せください。

甲 生ごみ処理機(助成件数25件)購入額の2分の1(上限3千円)助成

対 市内在住で市税に未納額がなく(分割納付でも可)、容器を良好な状態で使用し、堆肥を各自で活用できるかた/必ず、**購入前**の申請が必要

甲 事前に、申込書(清掃管理課・各支所および情報コーナーに備付け、または、市ホームページからダウンロード)に必要事項を記入のうえ郵送または直接、〒030-0801 青森市役所駅前庁舎 清掃管理課 (☎017-718-1179) へ

モヤヒルズ

スポーツイベント参加者大募集!

所 甲モヤヒルズ (☎017-764-1110)



★小学生マラソン大会

甲 6月5日(日) ※雨天中止あり 受付(会場本部テント)…9:00~10:00、競技開始…10:30~

甲 料 1・2年生…1.5km、3~6年生…2.0km ※レースは男女混走/1人1,000円(保険料含む)

甲 6月2日(木)までに電話で、モヤヒルズへ

★モヤヒルズマウンテンバイク大会

甲 6月12日(日) ※雨天中止あり 受付(会場本部テント)…9:00~10:00、競技開始…10:30~

甲 ①ミニクロスカントリー競技…男女混走、学年ごと6部門

小学1・2年生…ショートコース1周/小学3・4年生…ロングコース1周/小学5・6年生…ロングコース2周

②親子リレー競技…男女混走、1~3年の部、4~6年の2部門

小学1~3年生…ショートコース2周/小学4~6年生…ロングコース2周/それぞれの保護者…ロングコース3周

※ショートコース約300m、ロングコース約400m

甲 料 ①1人500円②1組1,000円 ※マウンテンバイク・ヘルメットは無料貸出

甲 備 甲部門ごとに上位3位まで表彰状と副賞あり。参加者全員に記録票を配布。/6月10日(金)までに電話で、モヤヒルズへ

※いずれのイベントも当日、申込書に必要事項を記入・押印の上、参加料を添えて受付へ提出