



10/10(月)～16(日)は精神保健福祉普及運動週間

精神保健福祉普及運動は、精神障がい者の福祉の増進及び国民の精神保健の向上のため、毎年、全国的に実施されています。こころの健康の不調は誰にでも起こりうる問題ですが、周囲からはわかりにくいという特徴があります。自身や周囲の大切なたのこころの健康について考えてみませんか。☎保健予防課（☎017-765-5285）

《精神保健福祉相談》

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや家族などからの相談に、精神保健福祉士等が応じます。精神科医による相談（要予約）も定期的に行っています。

◆受付時間 月～金曜日（祝日を除く）8：30～18：00

◆相談窓口 ・保健予防課（☎017-765-5285）※精神保健福祉士が応じます
・浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）※保健師、精神保健福祉士が応じます
精神保健福祉士による相談（要予約）は、毎月第2水曜日（14：00～16：00）に実施



10月はこころの相談窓口の受付時間を延長しています

こころの相談窓口 ☎017-718-3434

月～金曜日（土・日、祝日、年末年始を除く）8：30～18：00

【延長日時】

※10月7日・14日・21日・28日の金曜日…

8：30～21：00（受付終了20：30）

※10月2日・9日・16日・23日・30日の日曜日…

16：00～21：00（受付終了20：30）

☎保健予防課（☎017-765-5285）



医師による健康教室・健康相談

☎10月19日(水) 健康教室13：00～14：00、健康相談
14：00～15：00／西部市民センター

☎盛勇造先生（盛ハート・クリニック院長）による講話
「高血圧症と賢く付き合う」

☎健康教室は30人（申込順）、健康相談は4組（申込順）
☎料無料／マスクの着用をお願いします

☎10月12日(水)までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ



医師による不妊専門相談

☎10月27日(木) 13：30～14：30

☎対象者には別途お知らせします／2組（申込順）

☎10月20日(木)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）へ



認知症の人を抱える家族のつどい in 青森

認知症のかたを抱える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です。

☎10月16日(日) 13：00～15：00

☎料しあわせプラザ／無料

☎当日直接会場へ（途中の参加及び退室自由）

☎(公社) 認知症の人と家族の会青森県支部
(鷹架、☎090-2982-1650)



10月の助産師による心と体のケア相談

☎10月5日(水)・26日(水)

いずれも①10：00～②11：00～

☎あおもり親子はぐくみプラザ（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

☎各日①・②ともに1組（申込順）

☎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、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）へ



青森市ファミリー・サポート・センターサポート会員養成講習会

☎10月28日(金)、11月2日(水)・7日(月)・10日(木)・11日(金) ※詳細についてはお問合せください

☎青森市総合福祉センター

☎備20人（申込順）／サポート会員には、有償ボランティアとして、基準に基づき報酬が支払われます

☎10月21日(金)までに、電話で、青森市ファミリー・サポート・センター（フリーダイヤル ☎0120-916-800）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」10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。

★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 ~えがお みーつけた~	10/8(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の 子どもと保護者
あつまれ! わん ぱくこたち ~体をいっぱい動かして 親子でリフレッシュ~	10/13(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概 ね3歳の子とも と保護者
おはなし広場 ~おはなし でてこい~	10/18(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者
パパと遊ぼう ~りびだいすき~	10/23(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者
ふたごちゃん みつごちゃん 一緒に遊ぼう!	10/26(水) 10:00~11:00	多胎児と保護者

※いずれも5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」 集団生活の困りごとや就学に向けての心配ごとが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	10/7(金) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことば等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	10/12(水)・25(火) 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	10/19(水) 13:30~15:30

※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)	10/6(木) 10:30~11:15、 10/11(火) 13:15~14:00 1~11か月 各5組(申込順)
はじめてさん、こんにちは! ~さんぽぽって、どんなところ? (プレママプレパパ・初めてご利用するかた同士(妊婦さんも) 楽しく交流しましょう)	10/16(日) 10:30~11:15 5組(申込順)
英語であそぼう! (親子でハロウィンを楽しみましょう)	10/19(水) 10:30~11:15 7組(申込順) 講師:白取美穂さん (ラボ子ども英語教室)
西日本のママあつまれ~ (西日本出身の親子の交流の場)	10/24(月) 14:00~14:45 5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)	10/28(金) 10:30~11:15 7組(申込順)

所 対 駅 前 庁 舎 2 階 / 0 歳 ~ 3 歳 の 乳 幼 児

申 問 イベントの申込みは10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

お気軽にご参加ください♪



さんぽぽスタッフ



10月の子育て相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆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
8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975)
保健師等による相談…月~金曜日(祝日除く)
8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター
10/6(木) 9:00~10:30(前日までに電話予約)

ハミガキ相談(歯ブラシ持参) あおもり親子はぐくみプラザ
仕上げみがきの仕方、親子ふれ 10/11(火)(要予約)
あい遊び、絵本など 9:30~12:00
【対象】妊産婦と子育て中のかた

【申込み・問合せ】

- ・あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)
…1週間前までに電話予約
- ・浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ電話予約



オンラインマタニティ講座

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

①~③いずれも

対 象 本市に住民票がある妊婦とそのご家族。パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかで「Zoom」を利用できるかた(データ通信料は利用者負担) / 各5組(申込順)

申 問 前日までに、電話または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

