



## 3月の助産師による 心と体のケア相談

時 3月6日(月)・20日(月)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 備 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  
 申 問 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 土・日、祝日を除く)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所です。  
 時 2月19日(日) 13:00~15:00  
 所 しあわせプラザ  
 料 申 無料/当日直接会場へ(途中参加・退室自由)  
 問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架、☎090-2982-1650)



## こころの相談窓口 こころの体温計



ひとりで悩まず、まずはご相談ください!

こころの相談窓口

☎017-718-3434

8:30~18:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

1分でできるストレスチェックを  
してみませんか?

こころの体温計

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を8つのメニューから確認できます。ぜひご利用ください。

【チェックメニュー】本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、ストレス対処タイプテスト、アルコールチェック、こころのエンジン、大切な人を亡くされたあなたへ、いじめのサイン

料 無料(通信費自己負担)

問 保健予防課(☎017-765-5285)



▲こちらをチェック



## 市民向け認知症講座 ~認知症の治療・対応・家族支援~

認知症は誰でもなりうる脳の病気等によっておこります。認知症の治療や対応方法、また、認知症のかたを支える家族の思い等を学び、認知症の理解を深める講座です。

時 3月4日(土) 13:30~15:45(13:00~受付)

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

内 ①「認知症の検査と治療~事例を通して~」

講師：藤田和香子さん(青森県立つくしが丘病院  
認知症看護認定看護師)

②「認知症のかたを支える家族の思いと家庭での対応について」

講師：鷹架剛さん(認知症の人と家族の会 青森県  
支部世話人)

対 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

入 料 50人/無料

申 問 前日までに、氏名・電話番号を、電話または直接、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ



## 各種がん検診等の受診者証・無料クーポン券等の有効期限は3月31日まで

昨年5月下旬、対象となるかたへ市の各種検診の受診者証・無料クーポン券等を送付しています。今年度対象のかたの有効期限は令和5年3月末です。有効期限を過ぎた場合はご利用できませんので、対象の検診を受けていないかたは、忘れずにご利用ください。

対象者…令和4年4月2日~令和5年4月1日に、右記の年齢に到達するかた

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)

### ①受診者証

- ★大腸がん検診、歯周疾患検診、ABC胃がんリスク検診…40歳のかた
- ★子宮頸がん検診…30歳の女性のかた

### ②無料クーポン券

- ★子宮頸がん検診…21歳の女性のかた
- ★乳がん検診…41歳の女性のかた

### ③歯周疾患検診無料利用券

歯周疾患検診…50、60、70歳のかた

※①~③いずれも紛失した場合はお問合せください。

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1月20日時点の情報をもとに作成しています。



# Information Plaza

# 情報ひろば

! 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。



## 女性防災リーダー育成プログラム2023

### 女性の参画で高まる地域防災力 受講生募集!



時 4月16日(日)~2024年3月の全8日間(約36時間)

詳しくはこちら▶



所 アピオあおもりなど市内会場

※6月2~3日の被災地視察は宮城県石巻市、南三陸町などを予定

因 ジェンダー視点を取り入れた防災・減災の研修会ほか 講師等: 山崎結子さん

(外ヶ浜町長)、浅野幸子さん(減災と男女共同参画研修推進センター共同代表)ほか

囚 女性25人(1団体からの申込みは5人まで) ※定員を超えた場合は次に該当するかたを優先...全講座参加可能なかた、講座での学びを実践する活動拠点があるかた、地域団体やNPO団体等からの推薦を受けているかた

囚 防災・減災に関心のあるかた、自主防災組織や町(内)会、PTAなど地域で活躍しているかた、防災士の資格を持っているが何をして良いかわからないかた、地域などでこれから活動を始めたいと考えているかた

料 10,000円(学生は5,000円) ※資料代、被災地視察旅費、宿泊費等含む

備 無料託児(2歳~小学2年生)あり

甲 3月10日(金)までに、受講申込書(ホームページ(HP<https://w-drc.aomori-mirainet.com>)よりダウンロード)を、FAX・Eメールまたは郵送で、〒030-0841 奥野二丁目1-18-505

一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと研修担当(工藤、☎090-2020-7550、☎017-736-3645、

✉k.mirainet@gmail.com)へ

こちらから直接の申込みも可▶



## 2023防災 カフェ

防災・減災・復興をジェンダー視点で考える~青森県8月豪雨災害を経験して~

時 3月5日(日) 13:00~15:30

所 青森県総合社会教育センター 大会議室 ※オンライン配信「Zoom」での視聴も可

囚 囚 料 2022年8月の青森県内における豪雨災害。避難所開設の状況を紹介しながら、これからの災害時の「公助」「共助」、そして地域防災のあり方についてジェンダーの観点から検証します。パネリスト...山崎結子さん(外ヶ浜町長)、中村智行さん(青森中央学院大学 経営法学部准教授)/50人/無料 ※オンライン配信の場合は通信費自己負担

甲 2月28日(火)までに、電話・FAX・Eメールで、一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと(工藤、☎090-2020-7550、☎017-736-3645、✉k.mirainet@gmail.com)へ



### 青森競輪日程(2月後半)

所 青森競輪場(☎017-787-2020)

【伊東温泉】施設整備等協賛競輪(GⅢ)場外	16日(木)~19日(日)
熊本 in 久留米(FⅠ)場外	18日(土)~20日(月)
玉野(FⅠ)場外	20日(月)~22日(水)

競輪は適度に楽しみましょう。車券の購入は20歳になってから。

京王閣ナイター(FⅠ)場外	21日(火)~23日(木)
【高知】全日本選抜(GⅠ)場外	23日(木)~26日(日)
別府(FⅠ)場外	24日(金)~26日(日)

車券発売状況についてはお問合せください。

青森競輪場  
イメージキャラクター  
葵 萌輪

