



# 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

☎9月28日(水) 10:00~12:00 (9:30~受付) / あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)

☎ママの心のサポートのお話、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

☎1人備本市に住民票がある妊婦とご家族 / 各12組(申込順) / 母子健康手帳、筆記用具持参

☎9月20日(火)~22日(木)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 ☎9月21日(水) 10:00~10:30

☎沐浴

②育児準備編 ☎9月21日(水) 10:45~11:15

☎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 ☎9月21日(水) 11:30~12:00

☎早産予防、栄養

①~③いずれも

☎1人備本市に住民票がある妊婦とご家族。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)

☎9月20日(火)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 (☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp) へ



## 9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
  - 9/1(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) 仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

- ①浪岡総合保健福祉センター 9/1(木) (要予約) 9:30~10:30
  - ②あおもり親子はぐくみプラザ※食育相談のみ 9/12(月) (要予約) 9:30~12:00
- 【対象】①②いずれも 妊産婦と子育て中のかた

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

### 【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



## 医師による不妊専門相談

☎9月28日(水) 13:30~14:30

☎対象者には別途お知らせします

☎2組(申込順)

☎9月21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



## 療育相談

☎9月29日(木) 13:00~

☎あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)

☎小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

☎身体発育・発達に心配のある乳幼児等と保護者

☎3組(申込順)

☎9月22日(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983) へ



## 9月は がん征圧月間

あなたの命を守るがん検診。市民の皆さまには青森市のがん検診があります！がんは、症状のない早期のうちに発見することで90%以上が治りますが、発見が遅れると治療が難しくなります。

コロナ下で受診を控えていたかたも、ためらわずに検診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

☎健康づくり推進課 (☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



「がん検診 私にできる がん対策」

公益財団法人日本対がん協会  
2022年度 がん征圧スローガン

健康づくり推進課 検診担当

ホームページも  
リニューアル  
しました！



掲載の内容は、8月8日時点の情報をもとに作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。



## 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」9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
あつまれ! わんぱくっこたち ~体をいっぱい動かして親子でリフレッシュ~	9/8(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者
季節の講座 ~伝統行事郷土の祭りを親子で楽しもう~	9/9(金) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
よちよち広場 ~えがお みつけた~	9/10(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の子どもと保護者
おはなし広場 ~おはなし でてこい~	9/20(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
パパと遊ぼう ~パパだいすき~	9/25(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者

※いずれも3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	9/7(水) 10:00~11:30 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	9/14(水)・27(火) 10:00~11:30 1歳~3歳未満
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	9/21(水) 13:30~15:30

※いずれも2日前までに要予約

申口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
初めてのさんぽぽ (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)	9/5(月) 10:30~11:15 5組(申込順)
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)	9/8(木) 10:30~11:15(1~4か月)、9/20(火) 10:30~11:15(5~11か月) 各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)	9/13(火) 10:30~11:15 7組(申込順)
おいでよ! 双子ちゃん、みつごちゃん (双子、三つ子の育児についての情報交換と交流の場)	9/16(金) 10:30~11:15 4組(申込順)
入園準備あれこれ講座 (幼稚園・保育園の入園手続等の情報提供)	9/22(木) 10:30~11:30 10組(申込順) ※男女共同参画プラザ「カダール」研修室で開催
20代のママあつまれ~ (同じ年代のかた同士交流をしましょう)	9/26(月) 10:30~11:15 5組(申込順)

所 対 駅前庁舎2階 / 0歳~3歳の乳幼児

申口 イベントの申込みは9月1日(木) 9:00から

電話で、つどいの広場「さんぽぽ」

(☎017-721-4005) へ



## 健康に関する講座

いずれもマスク着用をお願いします



各講座の詳細は、市ホームページでご確認いただくか、各問合せ先へご確認ください。

講座名	日時・場所・人員	内容	備考・申込み・問合せ
体力づくり講座・ 健康C&C (Check&Challenge) in駅前スクエア	9/7(水) 10:00~15:00/ 駅前庁舎1階駅前スクエア/ 50人(申込順)	血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、【明治安田生命との連携協定】野菜の摂取状況がわかるベジチェックコーナー、健康相談(予約優先)	9/6(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ
あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! ①青森市森の広場ウォーキング ②桜川ウォーキング	①9/11(日) 9:50~11:30 頃/青森市森の広場管理事務所前/20人(申込順) ②9/21(水) 9:00~12:00 /中筒井分館/15人(申込順)	健康ウォーキング ※雨天中止(小雨決行)	①②いずれも料金100円(保険料等)・傘・飲み物・タオル持参/①は9/9(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ ②は9/14(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ
三内・西滝地区1日健康デー	10/9(日) ①10:10~12:10 ②13:00~15:00/滝内福祉館/各20人(申込順)	①健康チェック、健康講話「葉の正しい飲み方」、ストレッチ&エクササイズ ②健康チェック、健康講話「歯と口の健康」、ストレッチ&エクササイズ	9/30(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)または三内を美しく元気にする会(吉崎、☎090-5839-2599)へ