



マタニティ講座

①シミュレーション講座

時 6月13日(日) 10:00~12:00 (受付9:30~)

因 知っておきたい早産予防の重要ポイント、ママの心のサポートのお話、妊婦さんってこんな感じ(妊娠擬似体験)、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当(講師:消防職員)、手作り減塩スープの試食、ちょっと教えて助産師相談

②お口のケアと食育講座

時 6月19日(土) 13:30~15:30 (受付13:00~)

因 ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア(講師:歯科医師)、いいこといっぱい! 母乳育児、手作り減塩スープ試食、ちょっと教えて助産師相談

所①浪岡総合保健福祉センター

②あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 本市に住民票がある妊婦さんとご家族のかた

①8組(申込順) ②12組(申込順)

備 ①②いずれも、母子健康手帳、筆記用具持参

申 ①は6月7日(月)~11日(金)に電話で浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ、②は6月14日(月)~18日(金)に電話であおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



つどいの広場「さんぽぽ」 6月のイベント案内

つどいの広場「さんぽぽ」

【開館時間】9:00~17:30(土・日、祝日は16:30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・初めてご利用のかた同士楽しく交流しましょう) | 6/8(火) 10:30~11:15 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) | 6/29(火) 10:30~11:15 7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) | ・6/12(土) 1~4か月 ・6/14(月) 5~8か月 ・6/18(金) 9~11か月 いずれも10:30~11:15 各5組(申込順) |
| 手遊びと親子体操 (親子で一緒に体操を楽しみましょう) | 6/23(水) 11:00~11:30 2歳のお子さんと保護者1名 7組(申込順) |
| イヤイヤ・ダダこねココるん (子育てママの個別相談) | 6/24(木) 10:00~11:00 4組(申込順) |

所 駅前庁舎2階/0歳~3歳の乳幼児

申 ①イベントの申込みは6月1日(火)9:00から電話で、つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005)へ

~駅前庁舎ご来庁の際は、託児をご利用できます~

手続などご来庁の際に、予約不要・無料で(原則1時間以内)お子さんをお預かりします。

時 月~金曜日(祝日を除く)9:00~18:00

土曜日、第2日曜日9:00~17:00

因 概ね1歳から就学前まで

お気軽に
ご利用ください♪



つどいの広場「さんぽぽ」スタッフ



6月の 子育て健康相談等の日程

子育て相談 因 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(年末年始除く)
8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975)
保健師による相談…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
6/3(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) 因 子育て中のかた
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(元気プラザ内)
6/14(月)9:30~12:00(要予約)

【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(☎0172-62-1114)
…前日までに、浪岡振興部健康福祉課へ電話予約



ご利用ください こころの相談窓口

※つらい気持ちを話せる相談窓口があります

保健所では、こころの相談窓口を設置しています。
ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

問 青森市保健所 保健予防課

☎017-765-5285

8:30~18:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

急病診療案内

圏保健予防課（本庁舎、☎017-734-5770）

救急医療施設の確認は…◎救急病院紹介 消防本部 ☎017-722-2211

◎あおもり医療情報ネットワーク <http://www.qq.pref.aomori.jp>

子どもの病気やケガに関するご相談は…

◎こども救急電話相談 ☎#8000 または ☎017-722-1152

※月～金曜18:00～翌朝8:00、土曜13:00～翌朝8:00、日曜・祝日8:00～翌朝8:00

夜間のお薬相談は…

◎夜間お薬相談 ☎090-5849-4348 ※毎日19:00～23:00



▲あおもり医療情報ネットワーク

初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて初期救急医療施設をご利用ください

○夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。右表を確認し、ご利用ください。

○浪岡地区では、市立浪岡病院（☎0172-62-3111）が急病患者を受け付けています。

※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報してください。

■休日在宅当番医（内科系 9:00～13:00/歯科 9:00～12:00）

- ・当番医は変更となる場合があります。受診の際は救急病院紹介（消防本部、☎017-722-2211）へご確認ください。
- ・症状や年齢によって診療できない場合があります。受診の際はお問合せください。
- ・休日救急歯科を受診する際は、事前に電話で予約をしてから受診してください。

| 夜間（18:00～翌朝8:00） | |
|-----------------------|------------------------|
| 夜間在宅当番医 | ※救急病院紹介（消防本部）へ問合せ |
| 日曜日・祝日の日中（9:00～13:00） | |
| 休日在宅当番医・休日救急歯科 | （歯科は12:00まで）※下表をご覧ください |

| 診療科目 | 医院名 | 電話番号 | 所在地 |
|-----------|-----------|--------------|-------|
| ▼6月6日(日) | | | |
| 内科系 | 平井内科医院 | 017-774-3355 | 松原三丁目 |
| 歯科 | 対馬歯科オフィス | 017-782-6471 | 篠田三丁目 |
| ▼6月13日(日) | | | |
| 内科系 | 村上内科胃腸科医院 | 017-741-1215 | 栄町二丁目 |
| 歯科 | やまうち歯科医院 | 017-729-0788 | 大野前田 |

| 診療科目 | 医院名 | 電話番号 | 所在地 |
|-----------|----------------|--------------|-------|
| ▼6月20日(日) | | | |
| 内科系 | わたなべ内科クリニック | 017-764-0833 | 奥野三丁目 |
| 歯科 | おさき歯科サロンドクリニック | 017-732-1822 | 緑三丁目 |
| ▼6月27日(日) | | | |
| 内科系 | 田代内科医院 | 017-781-7044 | 篠田二丁目 |
| 歯科 | 千歳歯科医院 | 017-777-1000 | 勝田二丁目 |

「青森市急病センター」は、「地域外来」として診療しています

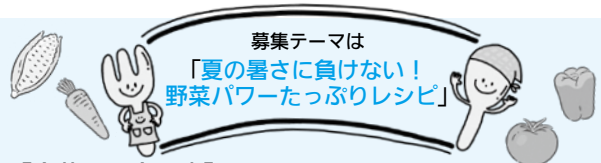
「青森市急病センター」は、発熱や咳、倦怠感等の症状など、新型コロナウイルス感染の疑いのあるかたを診療する「地域外来」としています。診断の結果、医師が新型コロナウイルス感染症の検査（PCR検査）が必要と判断した場合は、翌日、「検査センター」で検査を受けていただきます。

圏地域外来（青森市急病センター）（☎017-773-6477 19:00～22:00 ※予約不要）

「あおもり健康生活 応援レシピ」大募集！

テーマに沿ったアイデアいっぱいのレシピをお待ちしています。応募レシピはやさいの日（8月31日）に、市ホームページで公開！

- ◆レシピ条件…単品メニュー（主菜・副菜等）で、野菜を使い、素材の味を活かしていること
- ◆対象…市民または市内で活動する団体、給食を提供している施設、調理・栄養関係の高校・大学・専門学校生徒・学生など



【応募・問合せ先】

6月1日(火)～30日(水)必着で、申込書にレシピと工夫した点などを記入し、任意でメニューの出来上がり写真または画像データを添え、下記へ
〒030-0962 佃二丁目19-13

健康づくり推進課（☎017-718-2942、✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp）

※申込書は元気プラザ、市民センター等に備付けている他市ホームページからダウンロードもできます