

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために

## 年度始めの会食等の注意事項

☎感染症対策課 (☎017-718-2852)

年度始めは、歓迎会などのシーズンです。「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」をしましょう。また、進学・転勤等で移動等があった場合は、移動後2週間程度は健康観察を行いましょう。

- ・会食はなるべく「少人数」で
- ・ガイドラインを遵守している飲食店を選ぶ
- ・体調が悪いときは参加しない
- ・席の配置は正面・真横はなるべく避ける
- ・会話をするときには必ずマスクを着用する

- ・短時間での開催にし、深酒やはしご酒などは控える
  - ・コップなどは使い回さない
- ※対策が確保できない場合は、飲食を伴わない開催を検討しましょう。



### 健康C & C (Check & Challenge) in 西部市民センター

☎ 4月14日(水) 10:00~12:00 / 西部市民センター  
☎ 血管年齢・握力測定などの健康・体力チェック (要予約)、生活習慣病予防の健康相談 (予約優先)  
☎ 無料 / マスクの着用をお願いします。  
☎ 4月13日(火)までに健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ



### 医師による不妊専門相談

～ 一人で悩まず相談してみませんか? ～

☎ 4月15日(木) 13:30~14:30  
☎ あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)  
☎ 2組 (申込順)  
☎ 4月8日(木)までに電話であおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983) へ



### あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

★南部地区健康づくりリーダーウォーキング  
☎ 4月21日(水) 9:30~11:30 / 大進建設スポーツ広場 (青森市スポーツ広場) 管理事務所前集合  
☎ 健康ウォーキング (小雨決行)  
☎ 15人 (申込順) / 100円 (保険料等)  
☎ 傘、飲み物、汗拭きタオル持参。マスクの着用をお願いします。  
☎ 4月16日(金)までに健康づくり推進課 (☎017-718-2942) へ



### 手話・点字・手話通訳者養成講座

①手話教室  
☎ 5月18日~3月の火曜日 10:00~12:00  
☎ 入門課程 (全18回)、基礎課程 (全23回)  
☎ 30人 (抽選) / 3,300円 (テキスト代)

②点字教室  
☎ 5月15日~10月の土曜日 13:00~15:00 (全12回)  
☎ 30人 (抽選) / 660円 (テキスト代)

③手話通訳者養成研修事業【手話通訳 I】  
☎ 5月11日~9月の火曜日 10:00~14:00  
※時間変更の場合あり  
☎ 16人 (抽選) / 4,950円 (テキスト代)  
☎ 4月20日(火)、②は4月24日(土)必着で、往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・希望の教室名・テキストの有無を記入し、〒030-0822 中央三丁目16-1 総合福祉センター (☎017-722-4517) へ。③は4月20日(火)までに、申込書 (総合福祉センター・障がい者支援課に備付け) を総合福祉センターへ ※テキストをお持ちのかたはテキスト代が不要になりますので、詳細はお問合せください。



### 4月の助産師による心と体のケア相談

☎ 4月7日(水)、4月30日(金)  
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や、授乳などに関する心配ごとや相談に、助産師が応じます (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①1組 (申込順) ②1組 (申込順)  
☎ 母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオルおよびフェイスタオル持参  
☎ 希望の日時を前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984) へ

この機会に、ぜひ学んでみませんか?

手話教室、手話通訳者養成研修事業の講師



「アイラブユー」の手話です



## 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」4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〕 8:30～17:30(土・日、祝日も開館)

| 講座(電話予約)              | 開催日時                   | 対象                 |
|-----------------------|------------------------|--------------------|
| パパと遊ぼう<br>～ひびき だいすき!～ | 4/18(日)<br>10:00～11:00 | 0歳～就学前の<br>子どもと保護者 |
| よちよち広場<br>～えがお みつけた～  | 4/24(土)<br>10:00～11:00 | 0歳～1歳児の<br>子どもと保護者 |

### ▼子どもの発達相談

| 相談内容  | 開催日時・対象                                   |
|---|---|
| ことば等の発達に心配のある子どもと保護者の「楽しくあ・そ・ぼ!」<br>(集団遊び、相談専門員による個別相談) | 4/14(水)・20(火)<br>10:00～11:40<br>1歳～概ね3歳未満 |
| 集団生活の困りごとや就学に向けての心配ごとがある子どもと保護者の「はぐくみ相談」(相談専門員による個別相談)  | 4/19(月)<br>9:30～11:30<br>概ね3歳～就学前         |
| 医師による子どものことば等の発達に関する相談                                  | 4/21(水)<br>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

### ～元気プラザへお越しの際は、託児をご利用できます～

手続などでお越しの際に、無料で(原則1時間以内)お子さんをお預かりします。

時 8:30～18:00(月～金曜日)

対 満1歳から就学前まで



### ★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<br>(初めてご利用のかた同士<br>楽しく交流しましょう)      | 4/16(金) 10:30～11:15<br>5組(申込順)   |
| 転勤族のママあつまれ～<br>(青森に転入された親子の交流の場)             | 4/19(月) 10:30～11:15<br>7組(申込順)   |
| 赤ちゃん待ち合わせ<br>(0歳児の育児についての<br>情報交換と交流の場)      | ・4/13(火) 1～4か月<br>・4/21(水) 5～8か月<br>・4/27(火) 9～11か月<br>いずれも10:30～11:15<br>各5組(申込順) |
| わらべうたと手遊び<br>(わらべうたを唄いながら親子で<br>楽しくふれあいましょう) | 4/23(金) 10:30～11:00<br>5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4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

### ～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

4月は土曜日、第1・2日曜日 9:00～17:00

対 概ね1歳から就学前まで



## 4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(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  
4/8(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など

◆あおもり親子はぐくみ  
プラザ

4/12(月)(要予約)

9:30～12:00

【対象】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(☎0172-62-1114)



## マタニティ講座

### ①ウェルカムベビー!講座

時 4月18日(日) 10:00～12:00(受付9:30～)

因 なるほど!赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換&抱っこ!、ウキウキふれあい遊び、赤ちゃんと家族のホッとリラックスタイム(絵本の読み聞かせ)、わくわくメッセージづくり、ちょっと教えて助産師相談

### ②お口のケアと食育講座

時 4月28日(水) 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、手作り減塩スープの試食、ちょっと教えて助産師相談

所 ①あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

対 入本市に住民票があるかた①②各12組(申込順)

備 ①②母子健康手帳、筆記用具持参

申 問 ①は4月12日(月)～16日(金)、②は4月19日(月)～23日(金)に電話であおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ