

9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間です

自殺は「追い込まれた末の死」と考えられており、「自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している」と言われています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、ご自身や身近なかたのこころの健康に関心を持ちましょう。

☎保健予防課 (☎017-765-5285)

～自殺予防のためにわたしたちにできること～
気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す
見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

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)



◆自殺予防週間パネル展を実施！ 9月9日(土)～18日(月) / アウガ1階エントランススペース



療育相談

☎9月28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

☎身体の発育・発達に心配のある乳幼児などと保護者

☎入料 3組(申込順) / 無料

☎☎9月21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



9月の子育て相談などの日程

☎☎料 妊産婦と子育て中のかた / 無料

子育て相談

◆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(年末年始を除く)

8:30～18:00(予約不要)(☎017-718-2975)

☎保健師などによる相談…月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

8:30～18:00(予約不要)(☎017-718-2983)

◆浪岡総合保健福祉センター

9/7(木) 9:30～11:00(前日までに電話で、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ)



医師による不妊専門相談

☎9月27日(水) 14:00～15:00

☎対象者には別途お知らせします。

☎入料 2組(申込順) / 無料

☎☎9月20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

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

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

◆あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)

9/11(月) 9:30～12:00

※食育相談のみ

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)

9/7(木) 10:00～11:00

前日までに電話予約

オンラインマタニティ講座

①沐浴編 ☎9月13日(水) 10:00～10:30

☎☎沐浴

②育児準備編 ☎9月13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13日(水) 11:30～12:00

☎☎早産予防、栄養

①～③いずれも

☎☎☎入料 本市に住民票がある妊婦とそこご家族。「Zoom」を利用できるかた。 / 各5組(申込順) / 無料

☎☎9月12日(火)までに、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、Eメールで、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984、☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

掲載の内容は、8月7日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・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。☎無料

★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)	日時	対象
よちよち広場 (ふれあい遊びや保護者の交流)	9/9(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の 子どもと保護者
あつまれ! わんぱくっこたち (親子で運動遊びとふれあい遊 び)	9/14(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概 ね3歳の子ど もと保護者
おはなし広場 (絵本や紙芝居の読み聞かせ)	9/19(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者
パパと遊ぼう (ふれあい遊びやパパの交流)	9/24(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者

※いずれも7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」 集団生活での困りや構音・吃音などこ とばに心配の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	9/13(水)・15(金) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことばの遅れなど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	9/13(水)・27(水) 10:00~11:30 概ね1歳~3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する個別 相談	9/20(水) 14:00~15:30

※いずれも2日前までに要予約

☎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
入園準備あれこれ講座 (幼稚園・保育園の入園手続などの情 報提供)	9/4(月) 10:30~11:30 15組(申込順) ※男女共同参画プラザ「カ ダール」研修室で開催
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)	9/7(木)…生後1~4か月 9/19(火)…生後5~11か月 いずれも10:30~11:15 各10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)	9/12(火) 10:30~11:15 10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)	9/15(金) 10:30~11:15 10組(申込順)
20代のママあつまれ~ (同年代のママと交流の場)	9/25(月) 10:30~11:15 10組(申込順)
絵本交流会「野菜や食べ物の 絵本①」 講師:チーム紬~つむぎ~	9/28(木) 11:00~12:00 (申込不要)

☎駅前庁舎 2階
☎0歳~3歳の乳幼児と保護者
☎9月1日(金) 9:00から、
電話で、
つどいの広場「さんぽぽ」
(☎017-721-4005)へ



ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
体験 「鎌田式ウォーキング」	9/12(火)・26日(火)、10/9(月)・ 23日(月) 10:30~11:30(雨天中 止)/青森県総合社会教育センター 「屋外ウォーキングコース」(県立図 書館奥にある屋外コース)/速歩き・ 遅歩き・幅広歩行・ピッチ歩行	無料/動きやすい服装、汗 拭きタオル、飲み物持参。 スポーツ保険加入なし。	当日直接会場へ ※都合の良い日のみの参加可能 あおもり健康づくりリーダー・全 日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員 渋谷(☎090-4633- 7465)
あおもり健康づくりリー ダーと運動しよう 「自由ヶ丘いきいき健康 講座」	9/22(金) 10:00~11:30/ドリー ムプラザ自由ヶ丘/健康チェック、 体操など	15人/無料/公共交通機関 でお越しください。	9/21(木)までに、電話または直 接、健康づくり推進課(☎017- 718-2912)へ
あおもり健康づくりリー ダー企画 「もっと知ろう!合浦公 園」一隅から隅まで探検 &散策してみませんか?~	10/5(木) 10:00~12:00(受付 9:45~)/合浦公園東屋前(合浦二 丁目16)集合/各石碑を見ながらの ウォーキング(小雨決行)	30人/100円(保険料など) /傘、飲み物、汗拭きタ オル持参	9/28(木)までに、電話または直 接、健康づくり推進課(☎017- 718-2942)へ