

見え方などでお悩みの方へ 「サテライト相談教室」

見え方で気になることはありませんか？本人やご家族、先生など、お気軽にご相談ください。

日時…5月21日(休)、7月2日(休)、9月10日(休)、10月15日(休)、11月19日(休) 10:00～12:00、13:00～15:00

場所…中央公民館

相談内容 *相談無料

▷板書や音読が苦手、物を斜めから見るなど目の使い方への対処

▷見え方に配慮した育児方法や便利グッズの紹介

▷学級における指導方法 など

*個人情報とは同意なく使用しません。

*事前に電話またはメールでご予約ください(平日9:00～16:00受付)。

問い合わせ・申込先

青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター Tel.017-726-2239
sodan-mou.sh@asn.ed.jp

危険物取扱者試験 事前講習会(乙種4類)

日時

▷5月14日(休) 9:00～16:30(受付は8:30～) 法令

▷5月15日(金) 9:00～16:30 実務

場所…市民学習情報センター

受講料…7,000円(2日間)

テキスト代…4,950円(法令、実務、問題集)

*講習はテキストに基づき実施します。また、4月下旬から事前販売も行います。

問い合わせ先…青森県危険物安全協会連合会 西北五支部 Tel.34-3165

親子の居場所活動 あづま～る



family cafeあづま～るは育児中のママやパパがゆったりと過ごせる場所です。一人で無理せず、一緒に楽しくリフレッシュしましょう！

詳しくはインスタ・Facebookで『あづま～る』と検索！

日時…5月10日(日)

場所…地域福祉センター

参加費…大人200円/子ども100円

(事前申込不要)

問い合わせ先…family cafeあづま～る 代表 藤林秀
kazami1121@gmail.com

こころの健康相談(要予約)

不眠、不安、憂うつ、仕事が手につかないなどの悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

*通院中の方、18歳未満の方は事前にご相談ください。

相談日時…毎月第2木曜日13:00～14:00(8月と2月は第3木曜日)

場所…青森県西北保健所

相談担当…精神科嘱託医、精神保健福祉相談員

*2日前までにご連絡ください。

問い合わせ・申込先…青森県西北保健所 健康増進課 精神保健福祉担当 Tel.34-2108

こころの休み処(どころ) ～ちょっと話してみませんか？～

家庭のこと、人間関係、日々のストレス等、コーヒーやお茶を飲みながら話してこころを軽くしていきます。申込不要です。

対象…市民

日時・場所

①5月18日(月) 10:00～12:00

にこにご温泉しうら

②5月22日(金) 13:30～15:30

市立図書館(2階対面朗読&おはなしの部屋)

スタッフ…NPO法人ほほえみの会、傾聴ボランティア

問い合わせ先

健康増進課 内線2384



こころの相談

～1人で悩まず相談してください～

心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

対象…市民(初回相談者優先)

日時…5月20日(水) 13:30～15:30

(1人1時間程度)

場所…市役所1階相談室

相談員…臨床心理士、市保健師

申込期限…5月15日(金)

申込フォームまたは電話でお申し込みください。
*心の病気で治療中の方は、まずかかりつけの病院へご相談ください。



問い合わせ・申込先

健康増進課 内線2381

自死遺族のつどい

大切な人を自死などで亡くされた方が共に過ごし、自分の体験や気持ちをありのままに話せる場です。ご希望があれば個別対応も可能ですので、ご相談ください。

日時

①5月3日(日) 19:00～20:30

②5月15日(金) 13:30～15:30

場所…法永寺 大広間

*宗教や宗派に関係なくご参加ください。

世話人…小山真貴子(保健師)

問い合わせ・申込先…法永寺

Tel.34-2924 info@gingnang.jp

健診の申込みは お済みですか？



3月中旬に、健診の対象者がいる各世帯へ健診申込書と市民健診べんり帳を郵送しています。保険種別や受診を希望する健診の要件に該当するかどうかをご確認のうえ、お早めにお申し込みください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



問い合わせ先

健康増進課 内線2378

令和7年度がん検診の結果 「要精密検査」となった方へ

初回精密検査費用の一部を助成する申請期限が延長されました！

延長後の期限…令和9年3月31日

対象者には、結果に申請書を同封しています。市のがん検診以外を対象となりませんのでご注意ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

健康増進課 内線2377

