

いきいき 健康推進課 ほけんだより

問合せ先 ☎ 0175-28-5800

協会けんぽ加入者（被扶養者）の方へ「特定健診」のお知らせ

国保以外の協会けんぽ加入者（被扶養者）も、1年に1度特定健診を受診して、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。

●受診対象年齢等

40歳（令和4年3月31日までに40歳になる方）～74歳（75歳の誕生日前日までの方）

この保険証をお持ちの方に対してのお知らせです。
お持ちの保険証をご確認願います。



●健診場所・健診日

配布済みの健康カレンダーの住民健診日程をご確認ください。

●申込方法

事前に予約が必要です。

直接、電話で青森県総合健診センター（☎017-741-2336）へお申し込みください。

●個人負担 無料

●特定健診当日お持ちいただくもの

・健康保険証

・受診券（4月中にご自宅へ郵送予定、問い合わせ先：協会けんぽ青森支部 ☎017-721-2723）

なお、健診日には胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん（50歳以上）の各種がん検診もあわせて受診できます。がん検診の申込みは、いきいき健康推進課（☎28-5800）へ連絡をお願いします。

4月号



発行：子ども園ひがしどおり 地域子育て支援センター
MOCO MOCOクラブ ☎ 31-0201 担当 加藤・竹林

みなさん、こんにちは♥新年度がスタートします！
子ども園ひがしどおりの地域子育て支援センター
MOCO MOCOクラブです。
“MOCO MOCOクラブ”も、10年目を迎えます。これまで以上に
『利用したい』と思われるような環境（空間）を
目指して行きたいと思います。

◎〔目的〕

- 1、地域において子育て親子の交流等を促進し
地域の子育て機能の充実を図ります。
- 2、家庭や地域における子育て機能の低下や、親の
孤独感や不安感を緩和し、親子を暖かく包み
また参加した親子が温かい気持ちになるよう
支援する中で、子どもの健やかな育ちを促進します。

◎〔主な活動〕

- 1、親子のふれあいの場として・・・
- 2、保護者同士のふれあいの場として・・・
- 3、お子様同士の関わりの場（遊び・学び）として・・・
以上の3つの活動を中心として進めながらも
様々なイベントを工夫して行って参りたいと
考えております。
たくさんのご利用をお待ちしております。
※尚、サークル活動も募集しております。
ご希望の方は、お申し出ください。



ご利用案内

★MOCO MOCO クラブ開放 月・火・木・金・土
<<9:30～12:00 / 13:15～15:30>>

支援室にて飲食はできませんが、お茶等による水分補給は可能です。

★育児相談 希望により随時開催

ご相談のある方は、事前にご連絡ください。

★MOCO 'カフェ' 毎週水曜日

<<9:30～12:00もしくは13:15～15:30>>

おしゃべりをして、お茶をしながらリフレッシュしましょう！

★おはなし広場・測定日 月1回開催

身長・体重を測ったり、手遊びや絵本の読み聞かせをする日
です。希望により、成長記録表も作成できます！

★ハローベビーサークル

妊婦さん、お待ちしております★先輩ママの話をきいたり
0歳のお子様と触れ合ってみませんか？

※ハローベビーサークルに参加し、出産を迎えた際には
ささやかですが、プレゼントを用意しております。

♥通常の開放日やイベントの日も妊婦さん大歓迎！

★オンラインひろば 月1回開催（メールアドレス登録者のみ）

★MOCO MOCO 電話相談 <<9:00～16:00>>

月～土（祝日除く）

※上記以外に、季節の制作や子育て教室、食育教室等を
開催しています。

★お子さまの誕生月にご来場いただいた際には
誕生カードのプレゼントがあります。（お申し出ください！）

※予定を急に変更することがありますので
ご了承ください。