



情報誌

ぽっけ!

第 15 号
令和 5 年 10 月発行

- 発行元：あおもり親子はぐくみプラザ
- 住 所：青森市佃二丁目 19 番 13 号
- 電 話：017-718-2975

《楽しくあ・そ・ぼ!》

対象：ことば等の発達に心配のある
お子さんと保護者

10月 11日(水)・26日(木)
11月 8日(水)・22日(水)
12月 13日(水)・27日(水)

10:00~11:30

子どもの 発達相談

成長過程において
発達が気になるお子さんと
保護者の方を対象に
個別相談を行っています。

《医師相談》

対象：「ことばが遅い気がする」
「落ち着きがない」等、
発達が気になるお子さん
と保護者

10月 18日(水)
11月 15日(水)
12月 20日(水)
14:00~15:30

※子どもの発達相談を希望
される方は、2日前まで
に予約が必要です。

《はぐくみ相談》

対象：集団生活の困りごとや構音・吃音など
のことばの心配ごとがあるお子さんと
保護者

10月 11日(水)・16日(月)
11月 8日(水)・13日(月)
12月 13日(水)・18日(月)

10:00~11:30

講座の紹介

《パパと遊ぼう》

パパと一緒にいっぱい遊んで
楽しい時間を過ごしましょう!
対象：0歳~就学前のお子さん

10月 22日(日)
11月 26日(日)
12月 24日(日)

《よちよち広場》

保育士がふれあい遊びや、
うた遊びなどを紹介します。
対象：0歳~1歳のお子さん

10月 14日(土)
11月 11日(土)
12月 9日(土)

《おはなし広場》

お話の世界へようこそ!
どんな絵本に出会えるかな?
対象：0歳~就学前のお子さん

10月 17日(火)
11月 21日(火)
12月 19日(火)

《ふたごちゃん・みつごちゃん と一緒に遊ぼう》

先輩ママからのアドバイスや
情報交換をしましょう。
対象：多胎児とその保護者

10月 15日(日)
12月 2日(土)

《あつまれわんぱくっこたち》

家の中ではなかなかできない身体
を動かす遊びを紹介します。
対象：1歳半~概ね3歳児と保護者

10月 12日(木)
11月 9日(木)
12月 14日(木)

《その他》

- ・保育所(園)等の入園案内
10月 25日(水)
申し込み手続き等の案内
- ・新食育講座
11月 1日(水)
管理栄養士による食育講座
- ・季節の講座(クリスマス)
12月 20日(水)

《ハミガキ相談》

歯科衛生士による仕上げ磨きの仕方や
歯ブラシの選び方などの個別相談

10月 10日(火)
12月 11日(月)

《食育相談》

管理栄養士による離乳食の進め方や
妊娠中の食事などの個別相談

11月 13日(月)

9:30~12:00
1週間前までに
予約が必要です

《子育てに関する相談》

★寝かしつけ、食事のしかた、イヤイヤ期の対応など子育てに関する悩み等の相談に保育士が応じます。
毎日(年末年始を除く)8:30~18:00 ☎017-718-2975

★秋も深まり人肌恋しい季節★

～秋の夜長、『読み聞かせ』を楽しんでみませんか？～

絵本を読む時間は、親子でふれあう大切なひとときになります。

寄り添った時の肌の温もり、耳に届くママ、パパの声、大好きな大人が自分のために絵本を読んでもくれることは、子どもにとって心が満たされる特別な時間。子どもは親に大切にされていると感じ、心の安定に繋がります。耳から言葉を聞いて、ものや場所などのイメージを膨らませたり、様々な気持ちを感じたりしながら表現力や想像力を豊かにしていきます。

読み聞かせは、親自身の頭や心をほぐし、気持ちをリラックスさせる効果も期待できます。

忙しい1日の中に、膝の上に子どもをのせて、お互いの温もりを感じながら『読み聞かせ』の時間を取り入れてホッとしてみてはいかがでしょうか？



屋内で遊ぼう！

冬が近づくと屋内の遊び場所を探したくなりますね。市内には、あおもり親子はぐくみプラザのプレイルームのほかにも、屋内で遊べる場所があります。ぜひ遊びに行ってお子さんが好きな場所を見つけてみてはいかがでしょうか。



地域子育て支援センター

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| *ねむのき保育園
017-781-2130 | *あさひ保育園
017-744-5134 |
| *ひまわり保育園
017-783-5105 | *和幸保育園
090-3371-1924 |
| *佃保育園
017-744-4192 | *認定こども園
しらゆり保育園
0172-62-7660 |

- | | |
|---------------------------------------|--|
| *つどいの広場さんぽ
駅前庁舎 2階
017-721-4005 | *市民体育館 幼児体育室
017-743-3361 |
| *児童遊戯室
しあわせプラザ 2階
017-723-1340 | *児童センター
総合福祉センター2階
017-723-0022 |
| *プレイルーム
アピオあおもり 1階
017-723-1011 | *ほのぼのルーム
県総合社会教育センター
017-739-1251 など |

※詳細は各施設へお問い合わせください。

子どもの誤飲を防ごう！

◆大人がちょっと目を離した隙に起こります！！

誤飲事故は、台所で仕事をする、電話に出る、洗濯物を干すなど、子どもからほんのちょっと目を離した隙に、あるいは大人が見ている目の前でも起こります。

■大切なことは事故の防止です。

子どもの動きは予想がつかないものですが、ずっと目を離さないでいるのも困難です。誤飲の危険がある物の大きさは、39mm×51mmのだ円形（トイレトーパーやラップの芯を通る大きさ）です。誤飲の可能性のある小さな物は、飲み込んでしまうだけでなく、鼻や耳の中に詰めてしまうこともあります。たばこやボタン電池、薬品、アクセサリなどは、子どもの手の届くところに置かないのが大原則です。

子どもの目の高さで、誤飲などの危険物がないかどうか確認してみましょう。



子どもの便秘について

お子さんの便秘に悩んでいる方はいらっしゃいませんか？簡単にできるホームケアをご紹介します。

まずは、腹部マッサージです。「の」の字を描くように手の平でマッサージをしましょう。それから1日3食のバランスいい食事を意識しましょう。便秘解消に良い食べ物は、繊維質の多い野菜、イモ類や海藻などです。水分を多めにとることやバターや油を使って調理することも効果的です。

その他に、決まった時間にトイレに行き、排便習慣をつけることも大切です。なかなか便秘が解消されない場合は、医療機関に相談してみましょう。

親子はぐくみプラザ 保健師より



あおもり親子はぐくみプラザのHP も見てね！

- 〈アクセス方法〉 青森市 HP
→子ども・教育
→子育て支援
→子育て親子の支援
→子育て情報

