



# 情報誌

# ぽっけ!

## 第16号 令和6年1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



### 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。

### 《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

- 1月10日(水)・24日(水)
- 2月14日(水)・28日(水)
- 3月8日(金)・27日(水)

10:00~11:30

### 《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

- 1月17日(水)
- 2月21日(水)
- 3月13日(水)

14:00~15:30

### 《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

- 1月10日(水)・31日(水)
- 2月14日(水)・19日(月)
- 3月26日(火)

10:00~11:30

※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。

### 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

- 1月28日(日)
- 2月25日(日)
- 3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

- 1月13日(土)
- 2月10日(土)
- 3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

- 1月16日(火)
- 2月20日(火)
- 3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

2月29日(木)

#### 《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

- 1月11日(木)
- 2月8日(木)
- 3月14日(木)

#### 《季節の講座》

日本の伝統行事に親子で触れ合  
いましょう。

対象：0歳~就学前のお子さん

2月2日(金) 豆まきごっこ  
-節分-

#### 《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

2月13日(火) 9:30~12:00

1週間前までに  
予約が必要です

#### 《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

1月9日(火) 9:30~12:00  
3月19日(火)

#### 《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





## 食が細い子への対応



食が細く、少食でも生活リズムが整っていて元気に過ごしていれば、その量はその子の適量です。

心配のあまり無理に食べさせることで食事が嫌になると良くありません。

食事を楽しめるように、テレビを消し食べることに集中できるようにしたり、家族で食卓を囲み楽しく食べたり、好きなキャラクターの食器に盛り付けて食べることも良いです。

また、食事を食べていない時間で気をつけたいことは、美味しく食事を食べる為に、たくさん遊んで体を動かしたり、早寝早起きをするなど、生活リズムを整えることも大切です。



おやつや飲み物は、次の食事に響かない程度にしましょう。



親子はぐくみプラザ 栄養士より

## 津軽の七草がゆ「けの汁」を作ってみませんか

昔から津軽に伝わる「けの汁」は、健康を願って食べられてきた郷土料理です。

大根、人参、ごぼうなどの根野菜とふき、わらびなど山菜を中心に、お好みで豆腐や油揚げなどを加えることで、具沢山で栄養満点に！

お子様（離乳食完了期〜）に与える際は（必要なものは）あく抜きをしてから柔らかめに煮ましょう。

色々な野菜を噛む練習と同時に、「これは何の野菜かな？」と親子で会話も交わしながらほっこり温まる冬のひと時を楽しんでみてはいかがでしょうか。

めじゃ〜  
(津軽弁で「おいしい」)



## 雪遊びを楽しむためのあったか防寒スタイル

手袋はナイロンなど毛糸以外のつるつる素材なら雪をさわってもぬれにくい。

市販の雪よけ長ぐつカバーなどでひと工夫！



ひもで絞るタイプのスノーブーツなら雪も入らず暖かくて安心（滑り止め付き）



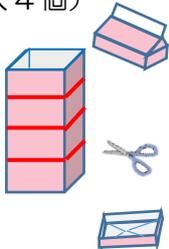
耳あて付きの帽子なら顔にあたる冷たい風をガードできる！

アウターはつなぎタイプがおすすめ。

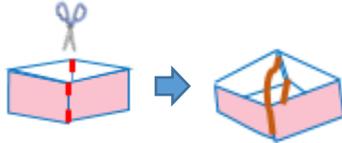
インナーは肌着+スエットに着脱しやすいフリースを重ねるなど、調整できるようにしておくとう便利。

## 牛乳パックと輪ゴムで簡単工作

①牛乳パックの上部と底を切る。箱を平らにしてから、4cm幅で切る。（最大4個）



②向かい合った2か所の角に5mm切り込みを入れ、輪ゴムをかける

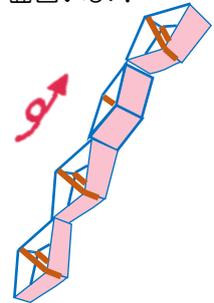


③輪ゴムを広げるようにたたんで、指で押さえて離す。



ここを押さえて離すといいよ

4個をテープでつなげて飛ばしても面白いよ！



※いきおいよくジャンプするので、顔や目に当たらないように気を付けてね。



あおもり親子はぐくみプラザのHPも見てくださいね！

〈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

