



# 情報誌

# ぽっけ!

## 第18号 令和6年7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

7月 8日(月)・22日(月)  
8月 9日(金)・19日(月)  
9月 9日(月)・24日(火)  
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  
個別相談等を行っています。

### 《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

7月 17日(水)  
8月 21日(水)  
9月 25日(水)  
14:00~15:30

### 講座の紹介

講座の開始時間は  
10:30~になりました。  
予約は不要です。

### 《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

7月 24日(水)・30日(火)  
8月 7日(水)・28日(水)  
9月 11日(水)・17日(火)

10:00~11:30

※発達相談を希望されるは、  
予約が必要です。あおもり  
親子はぐくみプラザまでお  
問合せください。

### 《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

7月 10日(水)  
8月 16日(金)  
9月 13日(金)

### 《よちよち広場》

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

7月 13日(土)  
8月 10日(土)  
9月 14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

7月 23日(火)  
8月 22日(木)  
9月 20日(金)

### 《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

7月 28日(日)  
8月 25日(日)  
9月 22日(日)

### 《ふたごちゃん・三つ子ちゃん 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

7月 27日(土)

### 《ねぶたごっこ》

伝統行事、郷土の祭りを親子の  
触れ合いの中で伝えます。

対象：0歳~就学前のお子さん  
8月 2日(金)

### 《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

8月 20日(火)

### 《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

7月 16日(火) 9月 18日(水)

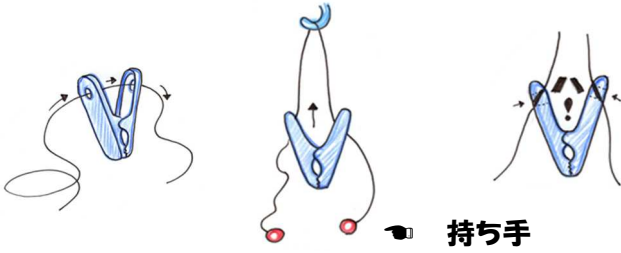
### 《子育てに関する相談》

★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

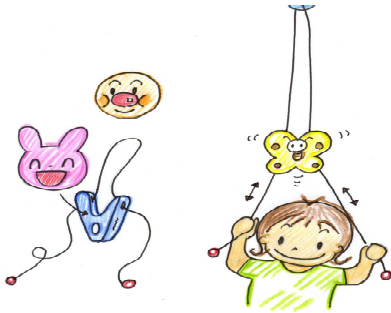


## すいすいのぼるおもちゃを作ろう！

1. 穴のあいた洗たくバサミにヒモをとおり、フックに引っかける。持ち手はビーズなどで止める。



2. 両面テープでキャラクターをつけると楽しいよ。



※穴の中でヒモがハの字になって登っていくしかけです。フックに引っかけて左右交互に引っばっていくと、揺れながら登っていくよ。

## 利用者支援専門員の紹介

プレイルームには保育士の他に  
利用者支援専門員がいます！

### 〈利用者支援専門員とは…〉

安心して子育てできるように、子育てに関する相談を受け、必要な情報をお伝えするとともに地域の施設や支援機関を紹介します。

### 例えば…

- 保育園や幼稚園の手続き方法について知りたい。
- 子どもに関する手当や制度を知りたい。
- 子どもの発達が心配。どこに相談したらいいかわからない。
- 用事があるけれど誰にも預けられない、一時預かりを利用したい。
- 子どもの遊び場を知りたい。

子育てはわからないことだらけ…  
プレイルームや電話で相談ができます！  
お気軽にどうぞ！



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

## 親子で楽しくトイレトレーニング

### Q 進めやすい時期は？

- 洗濯物が乾きやすく、薄着でいられる暖かい時期。
- ※暖かい時期は、汗をかいて排泄間隔があきやすい。

### Q 始める目安は？

- ひとりで歩くことができる。
- 大人と簡単な意思疎通ができる。
- おしっこの間隔が2時間以上。



### ★トレーニングスタート★

- 大人のトイレと一緒に連れて行ってみよう。
- 決まった時間(起きてから、ご飯の前など)に、トイレかオマルに座らせてみよう。
- おしっこがでたらたくさん褒めよう。
- 排泄のサインを見逃さず、トイレに誘ってみよう。

### ▼ポイント▼

- 嫌がるときは、一旦中断する。
- おおげさにたくさん褒める。
- トイレを楽しめる空間にするのもおすすめ！

個人差があるので焦らず、失敗と成功の繰り返しです。  
大人は焦らずおおらかな気持ちで進めてみてね。

## マカロニきなこ

### 〈材料〉

- マカロニ・・・10g
- きな粉・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/4



### 〈作り方〉

- ①マカロニを柔らかく茹でる。  
ポイント：しっかりと水切りし、粗熱をとる。
- ②ポリ袋にきな粉と砂糖を混ぜておく。
- ③粗熱が取れたらマカロニをポリ袋に入れ、シャカシャカ振りマカロニ全体に粉をつける。
- ④くっついているマカロニがポロポロ離れるまで混ぜるとでき上がり。

しっかり冷やそう！  
時間が経っても  
水っぽくならないよ！



- ★離乳食として使うときには砂糖を控えめにするのがおすすめだよ。  
おやつとして親子で食べてみてね！

