



情報誌

ぽっけ!

第14号 令和5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

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

7月12日(水)・19日(水)
8月9日(水)・21日(月)
9月13日(水)・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

7月19日(水)
8月30日(水)
9月20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

7月12日(水)・14日(金)
8月9日(水)・10日(木)
9月13日(水)・15日(金)

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

7月23日(日)
8月27日(日)
9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

7月8日(土)
8月12日(土)
9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

7月18日(火)
8月15日(火)
9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

8月23日(水)

《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13日(木)
8月10日(木)
9月14日(木)

《季節の講座》

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1日(火) ねぶたごっこ

《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7日(月) 9:30~12:00

《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10日(月) 9:30~12:00
9月11日(月)

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



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いたします。

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で、どこに相談したらいいか…。
- 用事があるけれど誰にも預けられない、一時預かりをしたいけれど…。
- 子どもの遊び場所を知りたい…。

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



♪一緒に作るとおいしいね♪

「くだものアイスクャンデー」

ジュースを凍らせて作るアイスクャンデーは夏の定番のおやつ。
さらに好みの果物を入れると、よりフルーティーに！

材料【作りやすい分量】

- りんごジュース 適量
- 好みの果物 適量
(キウイ・黄桃など)
- 小さい紙コップ

みんなが好きな
味のジュースや
果物で作ってみよう！



作り方

- 1 製氷器や小さめの紙コップ（約100ml）に小さく切った果物を先に入れ、ジュースをそっと注ぐ。
- 2 冷凍室で凍らせる。

あお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



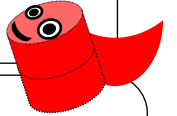
おうちで

金魚すくいごっこ



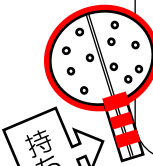
○金魚の作り方○

- ペットボトルのキャップを2個合わせて、ビニールテープで巻く。しっぽは、ビニールテープを8センチほど残して切り、二つ折りにたたんで、しっぽの形に切る。
- 顔を描く。



○ポイの作り方○

- 牛乳パックの折り目が中心になるように、丸型と持ち手を作り、ホッチキスで留める。
- 水が落ちるように、小さな穴をいくつか開ける。
- カラーテープで、縁取りをするなど飾り付けをする。



夏の暑さから子どもを守ろう！

子どもは体温の調整能力が未発達で、全身に占める水分割合が大人より高い為、外気温の影響を受けやすくなっています。また、体の不調を伝えることが出来ないため周囲の大人が気にかけて見守ることが必要です。

◎気温と体温に合わせて衣類を調整しましょう！

- ➡吸湿性、速乾性のある服を着せるようにし、外出時は帽子を被りましょう。首の後ろに日よけがついている帽子もあります。

◎水分をしっかり摂りましょう！

- ➡喉の渇きを感じなくても、汗をかく前後には水やお茶、塩分を補給しましょう。1回にコップ1杯程度を目安に、少しずつ口に含ませるように飲ませましょう。夏が旬の野菜や果物は体の熱を下げる働きがあるので、取り入れるのも良いでしょう。

◎子どもの体調をチェック！

- ➡顔が赤い、ぼんやりしている、無表情、機嫌が悪い、いつもと違う汗のかき方等。

◎熱中症が疑われた時は涼しい場所で休息をとりましょう！

- ➡日陰や室内等の涼しい場所に移動。衣服をゆるめ、保冷剤や濡らしたタオルで首、脇の下、太ももの付け根等太い血管部分を冷やします。うちわ等であおぎましょう。