



11月の子育て相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）
保育士による相談…毎日
8：30～18：00（予約不要）（☎017-718-2975）
保健師等による相談…月～金曜日（祝日除く）
8：30～18：00（予約不要）（☎017-718-2983）
- ◆浪岡総合保健福祉センター
11/10(木) 9：00～10：30（前日までに電話予約）

ハミガキ相談（歯ブラシ持参）
仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

- ①浪岡総合保健福祉センター
11/10(木)（要予約）
9：30～10：30

食育相談

離乳食の進めかた、妊娠中の食事、親子ふれあい遊び、絵本など

- ②あおもり親子はぐくみプラザ※食育相談のみ
11/14(月)（要予約）
9：30～12：00
【対象】①②いずれも妊産婦と子育て中のかた

【申込み・問合せ】

- ・あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）
…1週間前までに電話予約
- ・浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）へ電話予約



あおもり健康生活

応援レシピ大募集



食から健康づくりを目指し、食に関する知識やアイデアを広く共有するため、みなさん自慢の「あおもり健康生活応援レシピ」を大募集！

応募いただいたレシピは令和5年1月31日に市ホームページで公開します♪

★募集テーマ…「秋、冬の味覚で元気に！あったか代謝アップレシピ」

★条件…テーマに沿った単品メニューで、野菜を使い素材の味を活かしていること

★対象…市民または市内で活動する団体、給食を提供している施設、調理・栄養関係の高校・大学・専門学校生徒・学生

【応募・問合せ先】11月1日(火)～30日(水)に、申込書（元気プラザ、市民センター等に備付け、または市ホームページからダウンロード）にレシピと工夫した点などを記入し、メニューの出来上がり写真または画像データを添え、郵送またはEメール（件名「あおもり健康生活応援レシピ」）で、〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課（☎017-718-2942、✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ ※郵送の場合11月30日必着



マタニティ講座

問あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）

①沐浴サロン講座（元気プラザ）

時11月20日(日) 10：00～12：00（9：30～受付）

因沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、パパとママのトーク&トーク など

②シミュレーション講座（元気プラザ）

時11月30日(水) 10：00～12：00（9：30～受付）

因もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師/消防職員】、妊婦さんってこんな感じ（妊娠疑似体験） など

③シミュレーション講座（浪岡）

時11月26日(土) 10：00～12：00（9：30～受付）

因もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師/消防職員】、妊婦さんってこんな感じ（妊娠疑似体験） など

①～③いずれも

所①②あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）、③浪岡総合保健福祉センター

因因欄本市に住民票がある妊婦とご家族/①②各12組（申込順）、③8組（申込順）/母子健康手帳、筆記用具持参

申①は11月14日(月)～18日(金)に、②は11月21日(月)～25日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ。③は11月21日(月)～25日(金)に、電話で、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）へ。
※いずれも祝日を除く

オンライン講座

①沐浴編

時11月16日(水) 10：00～10：30

因沐浴

②育児準備編

時11月16日(水) 10：45～11：15

因オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③マタニティライフ編

時11月16日(水) 11：30～12：00

因早産予防、栄養

①～③いずれも

因因本市に住民票がある妊婦とご家族。パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかで「Zoom」を利用できるかた（データ通信料は利用者負担）/各5組（申込順）

申11月15日(火)までに、氏名・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・受講希望講座を、電話またはEメールで、あおもり親子はぐくみプラザ（✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ



あおもり親子はぐくみプラザプレイルームの講座・発達相談 つどいの広場「さんぽぽ」11月のイベント案内

※ご利用の際は電話予約が必要になります。詳しくはお問合せください。

★あおもり親子はぐくみプラザ

〔プレイルーム開館時間〕 8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

講座(電話予約)	開催日時	対象
あつまれ! わんぱくっこたち ~体をいっぱい動かして親子でリフレッシュ~	11/10(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者
よちよち広場 ~えがお みつけた~	11/12(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の子どもと保護者
おはなし広場 ~おはなし でてこい~	11/15(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
パパと遊ぼう ~ノリノリすき~	11/27(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者

※いずれも5組(申込順)

▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「はぐくみ相談」 集団生活の困りごとや就学に向けての心配ごとがあるお子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談	11/7(月) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことば等の発達に心配のあるお子さんと保護者を対象とした集団あそびや相談専門員による個別相談	11/9(水)・24(木) 10:00~11:30 1歳~概ね3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	11/16(水) 13:30~15:30

※いずれも2日前までに要予約

申問あおもり親子はぐくみプラザ
(佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975) へ

★つどいの広場「さんぽぽ」

〔開館時間〕 9:00~18:00(土・日、祝日は17:00まで)

イベント	日時・備考
1歳児のママあつまれ~	11/7(月) 10:30~11:15 5組(申込順)
転勤族のママあつまれ~ (青森に転入された親子の交流の場)	11/11(金) 10:30~11:15 7組(申込順)
赤ちゃん待ち合わせ (0歳児の育児についての情報交換と交流の場)	11/15(火)…1~4か月、 11/24(木)…5~11か月 いずれも10:30~11:15 各5組(申込順)
初めてのさんぽぽ (プレママプレパパ・初めてご利用するかた同士(妊婦さんも)楽しく交流しましょう)	11/18(金) 13:30~14:15 5組(申込順)
簡単なハンドメイドしてみませんか♡ (毛糸でクリスマスオーナメント作りをしましょう)	11/23(水) 10:30~11:30 4組(申込順)

所駅前庁舎2階
対0歳~3歳の乳幼児
申問イベントの申込みは、
11月1日(火)9:00から
電話で、つどいの広場「さんぽぽ」
(☎017-721-4005) へ

お気軽にご参加ください♪



あおもり健康寿命延伸フェア2022

日時: 11月20日(日) 11:00~15:30

~「わたしのからだは大丈夫?」思った今がはじめどき!~

場所: サンロード青森 サンホール

クイズや健康チェックなど楽しく参加するだけで健康教養が身につきます。皆様のご来場をお待ちしています! 申問11月15日(火)までに、電話で、青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内、☎017-718-2912)へ
※ステージ・ブースは申込されたかた優先でご案内しますが、当日参加も可能です。

ステージプログラム 13:00~15:20

- 市長開会挨拶
- 表彰式…あおもりわがまち魅力再発見川柳2022市町村賞(青森市)表彰、あおもりウオークトライアル2022表彰(ウオークトライアル賞)
- クイズと実践 de 健康チャレンジ
ラインメール青森の選手と一緒にみんなの健康体操 with Jリーグ、ミニ食育レッスン、ヘルスリテラシークイズでPON!、新型コロナ感染予防のウソ?ホント?、体まるごとエクスサイズ、縄文から学ぶ健康初耳学 ほか

健康チェック&チャレンジコーナー 11:00~15:30

ベジチェック、血管年齢測定、歯科相談・口腔がん検診、簡易口コモテスト、骨密度測定、認知機能チェック、肺がん検診 ほか

見える化・展示コーナー 11:00~15:30

乳がん啓発、がん予防・検診啓発、市町村別&業種別健康データの見える化、減塩タペストリー ほか

※マスクの着用をお願いします。体調不良のかたは来場をお控えください。

ラインメールの選手もくるよ!

