



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」3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 ～体をいっばい動かして親子でリフレッシュ～	3/9 (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～	3/11 (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～	3/21 (火) 10:00~11:00	0歳～就学前の子どもと保護者
パパと遊ぼう ～パパだいすき～	3/26 (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	3/6 (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	3/8 (水)・22 (水) 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	3/8 (水) 13:30~15:30

※いずれも2日前までに要予約

申囲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
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)	3/7 (火) 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)	3/14 (火) … 1~4か月、 3/20 (月) … 5~11か月 いずれも10:30~11:15 各5組 (申込順)
ママのためのリフレッシュヨガ (体をほぐして心身共にリフレッシュしましょう)	3/16 (木) 10:30~11:30 1~11か月の保護者10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・妊婦さん楽しく交流しましょう)	3/17 (金) 10:30~11:15 5組 (申込順)
関東出身のママあつまれ～ (関東出身の親子の交流の場)	3/22 (水) 10:30~11:15 5組 (申込順)

所駅前庁舎2階

対0歳～3歳の乳幼児

申囲イベントの申込みは、

3月1日(水) 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♪



さんぽぽスタッフ



マタニティ講座

問あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984)

沐浴サロン講座

時 3月15日(水) 10:00~12:00 (9:30~受付)

所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

内ママの心のサポートのお話、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、ちょっと教えて助産師相談 ほか

対人備本市に住民票がある妊婦とそのご家族/12組(申込順)/母子健康手帳、筆記用具持参

申 3月6日(月)~10日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ



オンライン講座

①沐浴編 時内 3月29日(水) 10:00~10:30/沐浴

②育児準備編 時 3月29日(水) 10:45~11:15

内オムツ交換、抱っこの仕方、
新生児の特徴

③マタニティライブ編 時 3月29日(水) 11:30~12:00

内早産予防、栄養

①~③いずれも

対人備本市に住民票がある妊婦とそのご家族。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)

申前日までに、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

子育て応援隊になりませんか

身近な地域で子育ての支援活動を行うボランティア「令和5年度の青森市子育て応援隊」を募集します。

◆主な活動内容

「あそびにおいでよ！青森市子育てひろば」や地域子育て支援センター、認可保育所(園)等、あおもり親子はぐくみプラザでの子育て親子との交流、応援隊による「子育てひろば」への参加 など

◆対象となるかた

- ・子育ての経験と知識をお持ちで活動力のあるかた
- ・心身ともに健康で子育て支援活動に理解と熱意のあるかた
- ・研修会に参加できるかた

◆任期

令和5年4月(応援隊証交付日)～令和6年3月31日
※応援隊証交付時、『青森市子育て応援隊』活動マニュアルに基づいて概要の説明を受けた後から、応援隊として活動できます。

申込みは
随時受付中！

◆申込み

申込用紙(あおもり親子はぐくみプラザに備付け)に必要な事項を記入し、直接または郵送で、〒030-0962 佃二丁目19-13(元気プラザ内)あおもり親子はぐくみプラザへ



☎あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)
※土・日、祝日も開館(8:30~18:00)

3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(年末年始除く)
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、年末年始除く)
8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター
3/2(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
3/2(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
3/13(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

医師による不妊専門相談

☎3月15日(水) 13:30~14:30

☎対象者には別途お知らせします

☎2組(申込順)

☎☎3月8日(水)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



忘れていたものはありませんか？

3月1日~7日は **子ども予防接種週間**



お子さんの予防接種で忘れていたものはありませんか？母子健康手帳を確認し、対象年齢内で受けていない予防接種は、接種間隔を守って受けましょう。

4月から小学校に入学するお子さん(平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ)の、麻疹風しん第2期の接種期限は令和5年3月31日(金)です。

また、日本脳炎第2期は9歳以上13歳未満(平成19年4月1日までに生まれたかたは20歳の誕生日の前日まで)、二種混合は11歳以上13歳未満が定期予防接種の対象年齢です。

対象年齢や対象時期を過ぎた場合、任意接種(自己負担)となりますので、ご注意ください。

☎青森市予防接種指定医療機関(予約が必要な場合あり)

☎母子健康手帳、予防接種予診票(お持ちでないかたはお問合せください)持参

☎あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)