

子育てひろば

open space for childcare

定期予防接種のお知らせ

◆子どもの定期予防接種

子どもの定期予防接種は、接種期間が決められています。特に赤ちゃんの場合、免疫がつくのが遅れ、重い感染症にかかるリスクが高まりますので、遅らせずに予定どおり受けましょう。

里帰り出産などの理由により、市の指定医療機関で接種できない場合は、市外の医療機関で受けられる制度があります。希望の場合は必ず事前にお問合せください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



✿子宮頸がんを予防するHPVワクチンのキャッチアップ接種は、令和6年度が最終年度です

◆対象者 平成9年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた女性で、HPVワクチン接種を3回受けていないかた

◆接種期限 R7.3/31(月)

※接種期限を過ぎると全額自己負担(9価ワクチンで1回約3万円)となります。また、接種間隔が足りないなど、法令で定められた受け方でない場合は、定期接種として公費(無料)で接種できなくなりますので、次の接種までの間隔にご注意ください。

※3回の接種を終えるまでにおおよそ半年かかりますので、接種を希望する場合は、令和6年9月中に初回接種を開始しましょう。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



✿HPV(子宮頸がん予防)ワクチン(9価ワクチンを除く)を任意接種したかたへの接種費用償還払い

HPVワクチンを定期接種の年齢(小学6年生～高校1年生相当)を過ぎてから令和4年3月31日までに任意接種として自費で接種を受けたかたへ、接種費用の償還払いを行っています。

◆申請期限 R7.3/31(月)

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 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)

マタニティ講座 要予約

①沐浴サロン講座

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～など

②シミュレーション講座

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

③ウェルカムベビー! 講座

沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、ウキウキふれあい遊びなど

時 ①5/11(土)10:00～12:00 ②5/22(水)10:00～12:00

③5/28(火)10:00～12:00 ※受付9:30～9:50

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

備 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申問 ①5/7(火)～10(金)、②5/13(月)～17(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ③5/20(月)～24(金)に、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ



オンラインマタニティ講座もあります
詳細や申込みはこちら→



イベント・講座

市民センターおはなし会

主催:青森市読書団体連絡会



油川市民センター
5/11(土)
10:30～11:30
3階 創作活動室

中央市民センター
5/12(日)
11:00～11:30
2階 茶華道室

東部市民センター
5/12(日)
11:00～11:30
2階 和室(大)

西部市民センター
5/22(水)
14:00～14:15
1階 和風学習室1

横内市民センター
5/25(土)
10:30～11:00
1階 和室(小)

大野市民センター
5/26(日)
10:30～11:00
1階 和室(小)

戸山市民センター
5/26(日)
11:00～11:30
1階 和室(小)

古川市民センター
5/28(火)
10:30～11:00
1階 和風学習室(A)

対 3歳～小学3年生と保護者
古川市民センターのみ未就学児と保護者
問 市民図書館(☎017-776-2455)

ファミリー講座 うとう塾・きらきら塾

「子どものやる気を引き出すナッジ」要予約

講師:竹林正樹さん(青森大学社会学部客員教授)

親が環境を調整することで、子どもが自発的に行動を変える方法(ナッジ=行動をそっと後押しする)を知る機会とします。



時 5/13(月)10:00～12:00

所 青森市教育研修センター 5階大研修室

対 発達に心配のあるお子さんの保護者や関心のあるかた / 小・中学生の保護者や、子育てに関心のあるかた

人 40人

申問 1週間前までに、申込フォームから申込み。または、青森市子育てサポートセンター(☎017-774-6537)へ
※電話は火曜日10:00～13:00または留守電受付



申込フォーム

小・中学生サッカースクール

一緒に楽しくサッカーを始めませんか?



時 5/6(月)～10/30(水)

週2回程度開催、1回2時間程度

所 青森市スポーツ会館

盛運輸サンドーム

対 小学生…50人、中学生…女子50人

料 4,000円(スポーツ傷害保険込み)

申 5/6(月)開校式(青森市スポーツ会館開催、受付9:00～9:30)に申込書・会費を持参

※申込書は協会ホームページよりダウンロード→

問 青森市サッカー協会事務局(☎017-744-0404)



今月の プラネタリウム投影 スケジュール

★ 星空の時間 (約50分)
「オーストラリアの星空」

時 毎週土曜日(4日を除く)
①11:00～ ②13:30～

★ 毎週日曜日・祝日(19日を除く)
13:30～

★ プラネくんと星空さんぽ
絵話「正義の女神アストレア」(約40分)

時 毎週日曜日・祝日(19日を除く) 11:00～

所 中央市民センター 5階

料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)

申 中央市民センター(☎017-734-0164)

あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

問あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
(☎017-718-2975)

親子でプレイルームに遊びに来てみませんか。
予約不要です。

【開設時間】毎日(年末年始を除く)8:30~18:00

料無料

親子で気軽に
過ごせる場所です。
妊婦さんも♪



つどいの広場「さんぽぽ」

問つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)
(☎017-721-4005)

親子で「さんぽぽ」に遊びに来てみませんか。

【開設時間】9:00~18:00 / 土・日、祝日9:00~17:00
(年末年始を除く)

料無料

概ね3歳までの子ども
と保護者のための
親子交流の場です



子育て講座 予約不要で参加できます。

季節の講座「子どもの日を楽しもう」

時5/5(日) 10:30~11:30

対0歳~就学前の子どもと保護者

よちよち広場

時5/11(土) 10:30~11:30

内ふれあい遊びや保護者交流

対0歳~1歳の子どものと保護者

おはなし広場

時5/21(火) 10:30~11:30

内絵本や紙芝居の読み聞かせ

対0歳~就学前の子どもと保護者

あつまれ! わんぱくっこたち

時5/17(金) 10:30~11:30

内親子で運動遊びとふれあい遊び

対1歳半~概ね3歳の子どものと保護者

パパと遊ぼう

時5/26(日) 10:30~11:30

内ふれあい遊びやパパ同士の交流

対0歳~就学前の子どもと保護者

子育て講座

ベビー&キッズマッサージ講座 要予約

時5/14(火) 10:30~11:30

所男女共同参画プラザ「カダール」和室

人4組(申込順)

申事前に電話で「さんぽぽ」へ

赤ちゃん待ち合わせ

内0歳児の育児についての情報交換と
交流♪ ※各日10:30~11:15開催

時5/9(木)

対生後1~4か月

時5/28(火)

対生後5~11か月

おいでよ! 双子ちゃん、みつごちゃん

時5/11(土) 10:30~11:15

内双子、みつごの育児の情報交換と交流

1歳児の親子あつまれ~

時5/17(金) 10:30~11:15

内1歳児の育児の情報交換と交流

転勤族おしゃべり会&交流会

時5/20(月) 10:30~11:15

内青森に転入した親子の交流

駅前庁舎ご来庁の際は 託児をご利用できます

手続などでご来庁の際に、予約不要・無料で
(原則1時間以内)お子さんをお預かりします。

対概ね1歳~就学前

◆月~金曜日(祝日を除く)
9:00~18:00

◆土曜日、第2日曜日
9:00~17:00

子どもの発達相談

お子さんの発達のこと、日頃
気になっていることを相談できます。

申問2日前までに、あおもり親子はぐくみ
プラザ(☎017-718-2975)へ(申込順)

医師相談 要予約

時5/15(水) 14:00~15:30

内医師による個別相談

対発達に心配のある
子どもと保護者

はぐくみ相談 要予約

時5/22(水) 10:00~11:30

内言語聴覚士による個別相談

対吃音などことばの心配がある
子ども(概ね3歳~就学前)と
保護者

時5/29(水) 10:00~11:30

内相談専門員による個別相談

対集団生活の困りごとや心配が
ある子ども(概ね3歳
~就学前)と保護者

楽しくあそぼ! 要予約

対ことばの遅れなどの発達に心配
のある子ども(1歳~概ね3歳)
と保護者

時5/7(火)・20(月)

10:00~11:00

内集団あそび

時5/20(月) 10:00~11:30

内集団あそびと相談専門員によ
る個別相談

5月の子育て相談

〈あおもり親子はぐくみプラザ〉

◆保育士による相談: 毎日(年末年始を除く)

8:30~18:00 ☎017-718-2975

◆保健師などによる相談: 毎日(祝日を除く)

8:30~18:00 ☎017-718-2983

◆食育相談: 5/9(木) 9:30~12:00

申問食育相談のみ一週間前までに、あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)へ

〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談: 5/16(木) 9:30~11:00

◆ハミガキ相談・食育相談: 5/16(木) 10:00~11:00

申問いずれも前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

ハミガキ相談 要予約

内仕上げみがきの仕方など

備歯ブラシ持参

食育相談 要予約

内離乳食の進めかた、妊娠中
の食事など

交流会・そのほかの相談

5月の助産師による

心と体のケア相談 要予約

妊婦さん・産婦さんの心や体
の不調、授乳などに関する心配ご
とに、助産師が応じます。

時5/2(木)・20(月)

各日①10:00~②11:00~

対本市に住民票のある妊婦さん
や産婦さんとその赤ちゃん

人各日①・②ともに1組(申込順)

備母子健康手帳、乳房相談のかた
はバスタオル及びフェイスタオル持参

申問希望日前日までに、
あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2984/
土・日、祝日を除く)へ

多胎妊婦さんのための

交流会 要予約

多胎妊娠
中のかたと同士の
交流や情報
交換、保健師
や助産師、先
輩多胎ママからのアドバイスなど

時6/6(木) 10:00~11:30

所あおもり親子はぐくみプラザ

対多胎妊娠中のかたとそのご家族

申問5/23(木)までに、あおもり
親子はぐくみプラザ(☎017-
718-2983/土・日、
祝日を除く)へ

小児慢性特定疾病児童 などの相談

お子さんの疾病に関する不安
や、在宅療養中の心配など、お気
軽にご相談ください。

小児慢性特定疾病児童等自立
支援員や保健師による家庭訪
問、電話や来所面談での相談支
援を行います。

申問あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2983/土・日、
祝日を除く)へ

療育相談 要予約

小児科医による診察・相談、保
健師などによる保健・栄養相談

時5/31(金) 13:00~

対身体の発育・発達に心配のあ
る乳幼児と保護者など

人3組(申込順)

申問5/23(木)までに、
あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2983/土・日、
祝日を除く)へ