

# はじめに

「応援します！あなたの子育て！」  
子育て情報誌「Let'sげんき！」は  
これから出産を迎える方、子育て中の方、  
転入された方に向けて  
青森市の子育てに関する情報を  
集めて作成しました。

この冊子を皆さんの子育てに  
役立てていただければ幸いです。

内容が変更になる場合がありますので、  
各問い合わせ先でご確認ください。



# INDEX

- はじめに ..... 1
- あおり親子はぐくみプラザ ..... 4

## ● 妊娠・出産したら 8

- 妊娠がわかったら ..... 8
- 赤ちゃんが産まれたら ..... 9
- 誕生から6歳まで ..... 10

## ● 地域の子育て支援 14

- 地域子育て支援拠点 ..... 14
- その他の地域の子育て支援 ..... 16

## ● はじめての子育て 18

- 先輩パパ・ママからちょこっとエピソード 18
- スキンシップのおすすめ ..... 19
- まごころ育児 ..... 20

## ● 子育てに関する相談 22

- 子育てについて相談したい方へ ..... 22
- お子さんの発達について相談や支援が必要な方へ ..... 23
- 教育・就学に関する相談を受けたい方へ 24
- 虐待に関する相談 ..... 26
- その他相談のある方(電話) ..... 26
- 育児・家事をサポートしてほしい方へ ... 27

## ● 制度・助成 32

- 働きながら子育てしている方へ ..... 32
- ひとり親家庭等の方へ ..... 34
- 障がいや病気のあるお子さんがいる方へ ..... 35

## ● 教育・保育施設等 38

- 教育・保育施設等を利用するためには ... 38
- 幼児教育・保育の無償化案内(主な例) ... 39
- 地区地図 ..... 40
- 北西部マップ ..... 42
- 北西部 教育・保育施設等一覧 ..... 43
- 西部マップ ..... 44

### 青森市子育て情報誌「Let'sげんき! Ver.22」

冊子のほかに次の方法で閲覧することができます。

#### 電子書籍版

閲覧にはアプリのダウンロードが必要です。



#### 市ホームページ

##### アクセス先

市ホームページ>  
子ども・教育>子育て支援>  
青森市子育て情報誌「Let'sげんき!」





- 西部 教育・保育施設等一覧 …………… 45
- 中央部マップ …………… 46
- 中央部 教育・保育施設等一覧 …………… 47
- 東南部マップ …………… 48
- 東南部 教育・保育施設等一覧 …………… 49
- 東部マップ …………… 50
- 東部 教育・保育施設等一覧 …………… 51
- 浪岡地区マップ …………… 52
- 浪岡地区 教育・保育施設等一覧 …………… 53

## 子育てサークル・ 子育て支援団体 56

- 読み聞かせなど …………… 56
- 子育て支援団体など …………… 57
- 子育てサークルなど …………… 58

## 親子でおでかけ 60

- 絵本を楽しもう！ …………… 60
- 屋内で遊ぼう！ …………… 62
- 公園で遊ぼう！ …………… 64
- 知る・見る・行ってみよう！ …………… 66
- 主な授乳室 …………… 70

## 就学後の子育て 72

- 就学後の相談機関について …………… 72

## お子さまが急病のとき 73

- 救急車を呼ぶときは …………… 74
- 病院に行くときは …………… 74

## 医療機関一覧 75

- 小児科 …………… 75
- 耳鼻科 …………… 75
- 歯科 …………… 75
- 整形外科 …………… 77
- 小児科・産科・婦人科のある総合病院 …… 78
- 産科・婦人科 …………… 78

**UD  
FONT** 見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。



## アクセス

市営バス  
 ・合浦公園前バス停下車から徒歩10分  
 ・戸山団地線・沢山線  
 元気プラザ前バス停下車

青森市保健所 あおもり親子はぐくみプラザ

**住所** 青森市佃2-19-13  
**電話** 017-718-2987  
**FAX** 017-718-2951