

●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

《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

10月7日(月)・21日(月)
11月7日(木)・18日(月)
12月6日(金)・16日(月)

10:00~11:30

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
個別相談等を行っています。

《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

10月23日(水)
11月20日(水)
12月18日(水)

14:00~15:30

※発達相談を希望されるは、
予約が必要です。あおもり
親子はぐくみプラザまでお
問合せください。

《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

10月 9日(水)・29日(火)
11月13日(水)・28日(木)
12月11日(水)・25日(水)

10:00~11:30

講座の紹介

10:30 開始

《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

10月10日(木)
11月11日(月)
12月20日(金)

《よちよち広場》

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

10月12日(土)
11月 9日(土)
12月14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

10月15日(火)
11月22日(金)
12月10日(火)

《季節の講座「クリスマス」》

対象：0歳~就学前のお子さん
12月24日(火)

《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

10月27日(日)
11月24日(日)
12月22日(日)

《ふたごちゃん・三つ子ちゃん
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
11月3日(日)

《保育所(園)等の入所案内》

入園申込み手続き等の
情報提供をします。

対象：未就園のお子さん

10月30日(水)
11月26日(火)
※予約が必要です。

《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

10月16日(水) 12月17日(火)

9:30~12:00

1週間前までに

予約が必要です

《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

11月15日(金)

《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





「感染予防のしかた」



冬はインフルエンザや感染性胃腸炎、RS ウイルスなどの感染症が流行します。乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い方が感染すると重症化することもあるので、「感染しない・させない」ための対策が必要です。

日常生活で手はいろいろなものに触れるので、目に見えないウイルスや菌がたくさん付着しているといわれています。そのため、感染予防対策の中で、手洗いは一番簡単で重要であるとされています。帰宅時、食事の前、トイレの後、鼻水をかんだ後など、こまめに手を洗いましょう。手洗いは30秒程度時間をかけて、流水と石鹸で丁寧に洗うと効果的です。30秒は長く感じるかもしれないので、お子さんと一緒に歌を歌いながら楽しく手洗いをしてみてはいかがでしょうか。



インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適切な湿度（60%くらい）を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう。（加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなど。）

あおもり親子はぐくみプラザ 保健師より



「育児書」としての「絵本」

生活習慣や食育など、生活に密着したお話の絵本がたくさんあります。絵本も「育児書」として取り入れてみてはいかがでしょうか。

子どもは想像力が豊かで、主人公に気持ちをかさねながら絵本を受け止めます。大人が言葉で説明をするより、効果的な時があります。

例えば…

○お着替えやトイレトレーニングのときは「絵本の○○ちゃんもがんばっていたね。」「一緒にできたね♪」と子どものやる気スイッチオン♪

○ハミガキを嫌がるときは、ハミガキの絵本を一緒に見て、楽しくハミガキシュッシュ♪

○野菜が苦手な子は、絵本にでてきた野菜なら食べてくれたり、絵本を見て親子でクッキングしたりしてみませんか♪

○友達との関わりを知ることができる絵本もあります。思いやりや優しさにも触れることができます♪

○我が子のイヤイヤ期には、ユーモラスに描かれた子どもの姿に、微笑んだり共感したり親の気持ちが軽くなるかもしれません♪

ママやパパが疲れているときは…
大人も癒される絵本があります。

親子で色々な絵本を見てみてね♪



つくってみよう♪

「クリスマスリース」



◎材料◎

紙皿（1枚）

リボン

はさみ

のり

画用紙・折り紙・包装紙・チラシ・シール
など好きな物を用意してください。

◎作り方◎

①用意した画用紙・折り紙・包装紙・チラシ・シールなどを切ったり、ちぎったりして紙皿の外側に貼ります。

②紙皿の真ん中に写真やキャラクターを貼ります。

③上の方に穴を開けてリボンを通せば完成です。



あおもり親子はぐくみプラザのHP
〈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

