



マタニティ講座

園あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984)

①お口のケアと食育相談

園 6月17日(土) 13:30~15:30 (受付13:00~)
所 あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)
園 ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア【講師: 歯科医師】、いいこといっぱい! 母乳育児 など

②シミュレーション講座

園 6月27日(火) 10:00~12:00 (受付9:30~)
所 浪岡総合保健福祉センター
園 妊婦さんってこんな感じ (妊娠疑似体験)、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師: 消防職員】 など

①②いずれも

園 本市に住民票がある妊婦とご家族
園 入料 ①12組 (申込順) ②6組 (申込順) / 無料
園 母子健康手帳、筆記用具持参
園 ①は6月12日(月)~16日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ
園 ②は6月19日(月)~23日(金)に、電話で、浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114) へ

オンライン講座

- ①沐浴編 園 6月19日(月) 10:00~10:30
園 沐浴
- ②育児準備編 園 6月19日(月) 10:45~11:15
園 オムツ交換、抱っこ仕方、新生児の特徴
- ③マタニティライフ編 園 6月19日(月) 11:30~12:00
園 早産予防、栄養

①~③いずれも

園 入料 本市に住民票がある妊婦とご家族。「Zoom」を利用できるかた。/ 各5組 (申込順) / 無料
園 6月16日(金)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、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



6月の子育て相談などの日程

子育て相談	園 妊産婦と子育て中のかた / 無料
◆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)
◆保健師などによる相談…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	6/8(木) 9:30~11:00 (前日までに電話予約)
ハミガキ相談 (歯ブラシ持参)	あおもり親子はぐくみプラザ 6/12(月) (要予約)
仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など	9:30~12:00 【対象】 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

園 6月29日(木) 13:15~14:00
所 対象者には別途お知らせします
園 入料 2組 (申込順) / 無料
園 園 6月22日(木)までに電話で、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984) へ

あおもり健康生活応援レシピ

大募集!

食からの健康づくりを目指し、食に関する知識・アイデアを広く共有するため、「あおもり健康生活応援レシピ」を募集します! 皆さんの自慢のレシピをぜひご応募ください!



テーマ「夏の暑さを乗り越える! 野菜でさっぱり健康レシピ」

レシピ条件…テーマに沿った単品メニュー (主菜・副菜など) で、素材の味を活かし、野菜が使われていること
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・専門学校の生徒・学生

※応募されたレシピは8月31日(やさいの日)に市ホームページで公開します。また、健康づくりの各種事業などにおいても広く活用させていただきます。

【応募・問合せ先】

6月1日(木)~30日(金)必着で、申込書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
※申込書は元気プラザ、市民センターなどに備付け。市ホームページからダウンロードもできます。
※Eメールの場合は件名に「あおもり健康生活応援レシピ」と記載してください。



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」6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。料無料

★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
幼稚園や保育園などの入園に向けて	6/5(月) 10:00~11:00	未就園の子どもと保護者
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~	6/8(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概ね3歳の子どものと保護者
よちよち広場 ~えがお みつけた~	6/10(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~	6/20(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どものと保護者
ふたごちゃん みつごちゃんと一緒に遊ぼう	6/24(土) 10:00~11:00	多胎児と保護者
パパと遊ぼう ~パパだいすき~	6/25(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どものと保護者

※いずれも7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」 集団生活での困りや構音・吃音などことばに心配の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	6/12(月)・14(水) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことばなど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	6/14(水)・28(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	6/21(水) 14:00~15:30

※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
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)	6/3(土) 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)	6/5(月)…1~4か月、 6/13(火)…5~8か月、 6/28(水)…9~11か月 いずれも10:30~11:15 各7組(申込順)
アラフォーのママあつまれ~ (同世代のママ・妊婦さんとおしゃべりや育児情報の交換をして楽しい時間を過ごしましょう)	6/22(木) 10:30~11:30 7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)	6/23(金) 10:30~11:15 7組(申込順)

所 駅前庁舎2階

対 0歳~3歳の乳幼児

申問 6月1日(木) 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♪



パパ・ママおでかけチルりんTIME ~おしゃべりしながら、ゆったりベビーマッサージ~

時 7月4日(火) ①10:30~12:30 ②13:30~15:30

※①②同内容

所 働く女性の家「アコール」和室

対 植物性オイルを使用した赤ちゃんのマッサージ

※チルとは、「くつろぐ」や「ゆったりと過ごす」という意味で、チルりんはその造語です。

対 生後3~11か月の乳児とその母親または父親

対 料各10組(抽選)/500円

備 大判バスタオル1枚、飲み物、赤ちゃんの必需品持参

申問 6月2日(金) 9:00~16日(金)(※11日(日)は休館日)に、氏名・電話番号を、電話またはEメール(件名「ベビーマッサージ申込」)で、働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp) へ



青森市ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会

青森市ファミリー・サポート・センターは、子どもを預けたいかた(利用会員)と預かるかた(サポート会員)のネットワークを作り、地域のみんなで子育てを支え合う会員組織です。講習会に参加して、サポート会員に登録し、活動できるかたを募集します。

時 6月19日(月)・20日(火)・23日(金)・28日(水)・29日(木) ※詳細についてはお問合せください。

所 青森市総合福祉センター/20人(申込順)

対 料無料/サポート会員には、有償ボランティアとして、基準に基づき報酬が支払われます。

申問 6月15日(木)までに、電話で、青森市ファミリー・サポート・センター(フリーダイヤル☎0120-916-800) へ