

子育てひろば

open space for childcare

11月11日は児童扶養手当の支給日

市では、離婚や未婚、遺棄などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育している家庭に「児童扶養手当」を支給しています。

11/11(月)は、9・10月分の支給日です。転出入、対象児童に増減が生じた、受給資格がなくなった、公的年金を受給できるようになったなどの変更があったときは、速やかに届出しましょう。

令和6年度の「児童扶養手当現況届」が未提出または書類不備のかたは、令和7年1月振込分からの手当が差し止めとなります。必ずご提出ください。

問 子育て支援課(☎017-734-5334)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

小学生対象防災体験ゲーム 要予約

YOU DO TO

～大切なひとのためにあなたが～

ショッピングセンターで火災に遭遇した際に、何を使って消火するか?どこに避難するか?などを消防士と一緒に遊びながら学ぶ、新イベントです。もしものために一緒に楽しく学んでみませんか?

詳しくは、青森消防ホームページ、青森消防公式Xをご覧ください。

時 12/22(日)10:00~12:00
所 サンロード青森1階 サンホールほか
対 小学生と保護者 人20組(申込順)
申問 11/1(金)9:00~、
中央消防署(☎017-775-0855、
✉ chuo-shinsei@city.aomori.aomori.jp)へ



青森消防HP

青森消防公式X

イベント・講座

小・中学生サッカースクール 要予約

時 11/4(月)~R7.3/29(土)週2回・2時間程度 所 盛運輸サンドーム
対 小学生50人、中学生の女子50人 料 4,000円(スポーツ傷害保険を含む)
申 11/4(月)の開校式(盛運輸サンドーム、9:00~9:30受付)に、
申込書(青森市サッカー協会ホームページ掲載)・会費を持参
問 青森市サッカー協会事務局(☎017-744-0404)



中学生カーリングチャレンジカップ参加者募集 要予約

時 11/30(土)・12/1(日)9:00~16:00 所 オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)
対 市内中学校の生徒(保護者の承諾が必要) 備 参加人数により1日になる場合あり。
開催要項は青森市スポーツ少年団ホームページ、オカでんアリーナで配布。
申 11/15(金)までに、申込書を青森市スポーツ少年団
(☎017-762-6081、✉ aoshi_sposho@docomonet.jp)へ
問 青森市スポーツ少年団(☎017-739-6082)



出産前に学びたい!知っておきたい 夫婦で向き合う家事育児 ~家族がいつも笑顔でいるために大切なこと~ 要予約

“出産前にこそ”お互いの働き方や緊急時の対応を話し合うことが重要。お互いを尊重・協力し合うことの大切さを2人で学びましょう。

講師:新藤潤一さん(NPO法人ファザーリング・ジャパン東北 青森県理事)

時 12/1(日)10:00~12:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 出産前の夫婦、家事・育児を一緒に考えたい夫婦、カップル 人10組
申問 事前に、氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800、☎017-776-8828、✉ kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「男性の家事育児」と記入

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
時 11/17(日)10:00~12:00(9:30~9:50受付)
所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) 人16組(申込順)

② シミュレーション講座

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
時 11/26(火)10:00~12:00(9:30~9:50受付)
所 浪岡総合保健福祉センター 人6組(申込順)

③ シミュレーション講座

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
時 11/27(水)10:00~12:00(9:30~9:50受付)
所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) 人16組(申込順)
備 動きやすい服装でお越しください。

対 本市に住民票がある妊婦と家族 備 母子健康手帳、筆記用具持参
申問 ①は11/11(月)~15(金)、③は11/18(月)~22(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ
②は11/18(月)~22(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。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

楽しく知ろう!じぶんのからだ・月経・こころのこと 要予約

大人になるって?月経って何?などの不安や疑問に専門の先生がやさしく答えてくれます。ナプキンに触ってみたい、実験もあります。

講師:新谷ますみさん(弘前大学教育学部 教育保健講座 教授)

時 11/16(土)11:00~12:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 小学3~6年生の女子 人30人 備 保護者の見学可
申問 事前に、氏名・学年・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800、☎017-776-8828、✉ kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「じぶんのからだ」と記入

市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】

 油川市民センター 11/9(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室	中央市民センター 11/10(日) 11:00~11:30 2階 茶華道室	
東部市民センター 11/10(日) 11:00~11:30 2階 和室(大)	横内市民センター 11/23(土) 10:30~11:00 1階 和室(小)	大野市民センター 11/24(日) 10:30~11:00 1階 和室(小)
戸山市民センター 11/24(日) 11:00~11:30 1階 和室(小)	古川市民センター 11/26(火) 10:30~11:00 1階 和風学習室(A)	西部市民センター 11/27(水) 14:00~14:15 1階 和風学習室1

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 きらきら塾 要予約

★忙しい家庭を応援!豚肉で時短料理

簡単!早い!うまい!な上に、栄養もたっぷり摂れる時短料理を学びます。
講師:奥村美穂さん(食育インストラクター) 協賛:(一社)青森県養豚協会

時 11/16(土)10:00~12:30 所 西部市民センター
対 小・中学生の保護者、子育てに関心のあるかた 人20人(申込順)
申問 1週間前までに、申込みフォームまたは青森市子育てサポートセンター
(☎017-774-6537/火曜日10:00~13:00または留守電受付)へ



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)
「星の明るさが変わる...?」

時 毎週土曜日(23日を除く)
①11:00~ ②13:30~
毎週日曜日・祝日(17日を除く)
13:30~

★ プラネくと星空さんぽ
絵話「エチオピア王家の物語」(幼児向け/約40分)
時 毎週日曜日・祝日(17日を除く)11:00~

料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)
所 問 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」

親子(就学前)で楽しく過ごせる場です。妊婦さん
も利用できます。予約不要です。

【開設時間】8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

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



つどいの広場「さんぽぽ」

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。

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

☎つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)
(☎017-721-4005)

楽しかったね



子育て講座

ふたごちゃん・みつごちゃんと一緒に遊ぼう

時 11/3(日) 10:30~11:30
内 ふれあい遊びや保護者同士の情報交換
対 多胎児と保護者 人5組(当日先着順)

よちよち広場

時 11/9(土) 10:30~11:30
内 ふれあい遊びや保護者同士の交流
対 0~1歳児の子どもと保護者

あつまれ!わんぱくこたち

時 11/11(月) 10:30~11:30
内 親子で運動遊びとふれあい遊び
対 1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者

おはなし広場

時 11/22(金) 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

パパと遊ぼう

時 11/24(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

幼稚園や保育園等の入園にむけて

時 11/26(火) 10:30~11:30 **要予約**
内 入園までの手続の流れなどの情報提供
対 未就園の子どもと保護者
人10組(申込順) 申 前日までに、あおもり親子はぐくみプラザへ

子育て講座 対0~3歳の乳幼児

赤ちゃん待ち合わせ

時 ①11/7(木) ②11/25(月) 10:30~11:15
対 ①生後1~4か月 ②生後5~11か月
内 0歳児の育児についての情報交換と交流の場

1歳児の親子あつまれ

時 11/12(火) 10:30~11:15
内 1歳児の育児についての情報交換と交流の場

転勤族おしゃべり&交流会

時 11/19(火) 10:30~11:15
内 青森に転入した親子の交流の場

わいわいふれあいあそび **要予約**

時 11/22(金) 10:30~11:30
内 親子でスキンシップを取りながら楽しい時間を過ごしましょう
講師:高橋多恵子さん(青森明の星短期大学准教授) 人10組(申込順)
申 11/1(金) 9:00~、「さんぽぽ」へ

駅前庁舎ご来庁の際は 託児をご利用できます

手続などご来庁の際に、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~就学前まで

◆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 **要予約**

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。

所 申 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

時 11/20(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

楽しくあそぼ!

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 11/7(木)・18(月) 10:00~11:00
内 集団あそび

時 11/18(月) 10:00~11:30
内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 11/13(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 11/28(木) 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

ペアレントメンターによる傾聴事業 **要予約**

発達障がいやその傾向のあるお子さんの子育てに難しさを感じる
とき、先輩保護者がじっくりと話を聞いてくれる活動です。ペア
レントメンターさんと一緒にお話してみませんか。

時 11/20(水) 10:00~、11:00~
所 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」相談室 人各1組
申 11/12(火)までに、
青森県発達障がい者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ

療育相談 **要予約**

小児科医による診察・相談、保健・栄養相談です。
時 11/28(木) 13:00~ 所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
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 11/21(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ

親子で一緒にいらっしゃ〜い 〜アコール託児室開放デー!〜 第4弾

用具を使った体操や、リズムに合わせた運動などで一緒に体を動かし、
リフレッシュしながら親子の絆を深めましょう

おしゃべりタイムにはお茶もご用意しています。気軽に情報交換しま
せんか♪昼食を持参すれば、託児室で食べることもできます。

講師:山上美智子さん(公益社団法人日本3B体操協会 公認指導士)
【同時開催】「親子でニコニコ3B体操」10:30~11:30

時 11/9(土) 10:00~14:00(おしゃべりタイム11:30~12:30)
所 働く女性の家「アコール」1階託児室 対 子どもと保護者 人8組(当日先着順)
申 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

青森市子育てひろば **要予約**

親子で楽しむ絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあい遊びなど、子育て
応援隊と一緒に遊びましょう。

時 ①11/12(火) ②11/27(水) 10:00~11:30
所 ①東部市民センター ②横内市民センター 対 未就学児と保護者 人10組20人程度
申 ①は11/11(月)まで ②は11/26(火) までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)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 12/3(火) 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家族
申 11/19(火)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ

11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
8:30~18:00 ☎017-718-2975
◆保健師などによる相談:月~金曜日(祝日を除く)
8:30~18:00 ☎017-718-2983
◆食育相談:11/15(金) 9:30~12:00
申 食育相談のみ1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:11/7(木) 9:30~11:00
◆ハミガキ相談・食育相談:11/7(木) 10:00~11:00
申 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 離乳食の進め方、妊娠中
の食事など

助産師による心と体のケア相談 **要予約**

助産師が妊婦さん・産婦さんの心と体の不調、授乳に関する心配ごと
などの相談に応じます。

時 11/20(水)、12/2(月) 10:00~、11:00~ 所 あおもり親子はぐくみプラザ
対 本市に住民票がある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん
人 各回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とフェイスタオル持参
申 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

