

あおもり親子 はぐくみプラザ

あおもり親子はぐくみプラザは、妊娠、子育てに関する相談や、親子で交流する場としてご利用いただけます。

＼ 妊娠期から子育て期まで切れ目ない支援 ／

多職種の専門職による 専門的支援

対象 妊産婦さん、
子育て家庭
保健師、助産師、
管理栄養士、心理士、
保育士、社会福祉士 等



プレイルーム

対象 妊婦さん、就学前の
お子さんとその保護者
●親子の交流の場、
子育て相談、情報提供の場

あおもり親子はぐくみプラザご利用案内

開設時間 窓口 月～金 8:30～18:00(祝日、年末年始を除く)
プレイルーム 毎日 8:30～18:00(年末年始を除く)
プレイルームの利用案内はP14をご覧ください。
※状況により、変更となる場合があります。



相談窓口・問合せ先

- ・妊娠・出産に関すること、子どもの健康に関すること
電話 017-718-2983・017-718-2984
- ・プレイルーム利用や子育てに関すること
電話 017-718-2975
- ・お子さんの予防接種、小児慢性特定疾患等に関すること
電話 017-718-2987



託児

対象 元気プラザに手続きや相談で来所した方のお子さん(満1歳～就学前)。
利用時間 月～金 8:30～18:00(祝日、年末年始を除く)原則1時間以内(無料)



妊娠期の主なサービス



母子健康手帳と妊婦健康診査受診票の交付

妊娠届出の際に、母子健康手帳と妊婦健康診査受診票を交付します。また、交付時に、保健師等が個別に出産に向けての支援等について「あおもり親子はぐくみプラン」を作成します。(30分程度の時間を要します。)

開設時間 月～金 8:30～18:00(祝日、年末年始を除く)

対象 妊婦さん



マタニティ講座

妊娠生活を健やかに過ごし、安心して出産・育児ができるようマタニティ講座を開催しています。

日程 広報あおもり、市ホームページ、母子健康手帳交付の際に配付するチラシにて、お知らせしています。

対象 妊婦さんとそのご家族

青森市子育て支援アプリ AOMOTTO(あおもっと)

青森市子育て支援アプリAOMOTTOは、スマートフォン・タブレット端末・PCに対応したアプリで、市からの子育て情報をプッシュ通知で受信できるほか、妊娠の経過や子どもの成長記録、予防接種のスケジュール管理ができるなど便利な機能がたくさんあります。アプリ登録料・利用料は無料です。(通信料は利用者負担)

※このアプリは、母子モ(株)が開発・運営する母子手帳アプリ「母子モ」と提携しています。

※青森市子育て情報アプリAOMOTTOは、母子健康手帳の代わりにはなりませんので、妊婦健診や乳幼児健診、予防接種の受診時には、必ず母子健康手帳をご持参ください。



＼ 母子モ(ボシモ)で検索! /

母子モ

検索

GooglePlayダウンロードページ

AppStoreダウンロードページ



アプリ利用方法

アプリストアで「母子モ」と検索。または二次元コードからダウンロードをしてください。

青森市LINE公式アカウント

青森市では、市の様々な情報をお届けする「LINE公式アカウント」を運用しています。友だち登録すると、防災、子育て、イベントなど自分が選択した情報を受け取ることができるほか、チャットボット機能で、よくある行政手続などを気軽に調べることができます。

友だち登録方法 LINEのホーム画面 ▶ ホーム ▶ 「青森市」で検索し、友だち登録。または、二次元コードを読み取り、友だち登録。



助産師による心と体のケア相談

妊産婦さんの心と体の不調や、授乳に関する心配ごとに、助産師が相談に応じます。

日程 広報あおもり、市ホームページ、母子健康手帳交付の際に配付するチラシにて、お知らせしています。また、随時電話や来所相談にも応じます。お気軽に当プラザへご連絡ください。

対象 妊産婦さんとその赤ちゃん

出産後利用できる主なサービス

こんにちは赤ちゃん訪問（産婦・新生児訪問、未熟児訪問）

助産師、保健師が訪問をし、赤ちゃんの身体計測や育児相談を行います。

対象 生後4か月を迎えるまでの赤ちゃんがいるご家族

※出産されましたら出生届とともに「お誕生カード（新生児出生通知書）」の届出をお願いいたします。

※里帰り先での訪問をご希望される場合は、里帰り先の市区町村へ訪問依頼をいたしますので、当プラザへご連絡ください。

産後ケア

助産師がマンツーマンで産後に必要なケアや育児指導を行います。

対象 産後1年未満の産婦さんとその赤ちゃん

宿泊型 場所：市内の指定ホテル（1泊2日）
利用料：市民税課税世帯7,000円、その他の世帯3,500円

デイサービス型 場所：市内の指定ホテル（4時間程度）
利用料：市民税課税世帯3,500円、その他の世帯1,750円

訪問型 場所：産婦さんの自宅等（3時間程度）
利用料：市民税課税世帯1,000円、その他の世帯500円

※宿泊型・デイサービス型・訪問型合わせて5回まで



子育て期に利用できる主なサービス

プレイルーム

利用案内は、P14<地域子育て支援拠点>をご覧ください。

子育て相談

相談方法 来所、電話などお気軽にご相談ください。

受付時間 毎日8:30~18:00(年末年始を除く)



ハミガキ相談・食育相談

歯科衛生士による仕上げ磨きや歯ブラシの仕方などの個別相談、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です。

日程 広報あおもり、市ホームページでご案内いたします。

子どもの発達相談 (実施日は広報あおもり、市ホームページでご案内いたします)

▶「楽しくあ・そ・ぼ!」

ことばの遅れなどの発達に心配のあるお子さんの相談に応じます。また、親子でふれあったり、身体を動かしたり、集団遊びを行います。予約が必要です。

対象 1歳~概ね3歳までのお子さんとその保護者

内容 保育士による集団遊び、相談専門員等による個別相談

▶「はぐくみ相談」

集団生活の困りごとや、吃音などことばに心配のあるお子さんの相談に応じます。予約が必要です。

対象 概ね3歳から就学前までのお子さんとその保護者

内容 相談専門員または、言語聴覚士による個別相談

▶「医師相談」

発達に心配のあるお子さんの相談に医師が応じます。予約が必要です。

対象 発達に心配のあるお子さんとその保護者の方

内容 医師による個別相談

育児支援家庭訪問

「子どもにどう接しているのかわからない。」「子どもの成長が気になって…。」など、子育てに不安やストレスを抱えているご家庭、転入されたご家庭に対して、あおもり親子はぐくみプラザの保育士等が訪問し、子育てを支援します。

支援内容 子育て相談、子育てに関する情報の提供など