

●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

1月8日(火)・20日(月)
2月6日(木)・18日(火)
3月7日(金)・17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

1月22日(水)
2月12日(水)
3月12日(水)

14:00～15:30

《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

1月15日(水)・30日(木)
2月19日(水)・25日(火)
3月19日(水)・27日(木)

10:00～11:30

※発達相談を希望されるかは、
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。



講座の紹介

10:30 開始

《あつまれ！わんぱくこたち》

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

1月10日(金)
2月14日(金)
3月21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

1月11日(土)
2月8日(土)
3月8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

1月14日(火)
2月21日(金)
3月11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

1月26日(日)
2月23日(日)
3月23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

3月16日(日)

《季節の講座「節分」》

おにはそと～！ ふくはうち～！
元気にみんなで厄払い！

対象：0歳～就学前のお子さん

2月3日(月)

《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

2月10日(月)

《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

1月17日(金) 3月18日(火)

《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



《言葉を言い換えてみませんか？》

「うちの子、なかなか言うこと聞いてくれなくて、最後には大声でまた怒ってしまった…。」
「子どもの寝顔を見ながら、あんなに怒らなくても良かったのにごめんね。」と、何度も後悔し謝ったことか…。(体験談) 子育て真っ最中の時期を振り返ってみると、普段よく使うフレーズにも否定語が含まれています。ごく一部ですが、言葉を言い換えた例をあげてみました。



「そっちに行かないで」⇒「ママのそばにいてね」
「走らないで」⇒「手をつないで一緒に歩こうね」
「早くしなさい」⇒「超特急でやっちゃおう！」
「のぼらないで」⇒「おりて下にいようね」
「手を離さないで」⇒「ママの手をギュッとにぎっていてね」
「大きな声出さないで」⇒「ありさんの声でお話しようね」「やさしくお話しようね」
「こぼさないで」⇒「しっかり持ってね」「もう少し前に置いてね」



言葉を言い換えることで、
子どもは、取るべき行動がわかりやすく「自分で（ひとりで）できた！」という満足感が得られます。
そして、できたことをたくさん褒めて認めてあげることで自信にもつながります。
大人は、何度も同じことを繰り返して注意することが少なくなっていくます。

『寝ている赤ちゃんの命を守るために』



睡眠中に亡くなってしまう原因不明の病気、乳幼児突然死症候群（SIDS）を知っていますか。以下の 3 つのポイントを守ること、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクを減らすことができます。

1 つ目は、1 歳まで仰向けで寝させることです。また、睡眠環境を整えること（敷布団・マットレス・枕は固めのものを、掛布団は使用せず服装で温度調整すること等）で窒息予防に繋がります。

2 つ目は、できるだけ母乳で育てることです。ただ、様々な事情があり、母乳育児が難しい場合もあります。無理のない範囲で行いましょう。

3 つ目は、たばこをやめることです。乳幼児の周囲で喫煙しないことだけでなく、妊婦自身の喫煙、受動喫煙も生まれた後に SIDS の発症要因になります。



これからの冬に

『りんご』はいかが？



リンゴを食べると医者いらずと言われるほど栄養価が高い果物です。離乳食の時期は、リンゴをすりつぶしたり、柔らかく煮たりして与えられます。今回ご紹介するのは、子どもの年齢が 1 歳半以上で離乳食の完了期から食べられるリンゴゼリーを紹介します。

《フレッシュりんごゼリー》

材料(1 人分)

りんご	1/8
りんごジュース	80 cc
粉ゼラチン	2 g
水	大さじ 1 弱
砂糖	少々

1. りんごは皮と芯を取り除き、薄く切り砂糖を振り入れて柔らかく煮ます。
2. 粉ゼラチンを水で溶かし、りんごをジュースと混ぜます。
3. 柔らかく煮たりんごを、器に移して 2 を注ぎ冷蔵庫で冷やします。

※ゼラチンはアレルギーの危険がありますので様子を見ながら食べさせてください



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

