

- 発行元：あおもり親子はぐくみプラザ
- 住所：青森市佃2-19-13
- 電話：017-718-2975

《あおもり親子はぐくみプラザ フレイルームの紹介》

親子で遊べるスペースです。
ボールプール、絵本コーナー、ママごとコーナー、
保育士の手作りおもちゃなどがあります。
子育て講座、子育て相談も行っています。



詳しくは青森市ホームページをご覧ください。



☆対象：0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦さんなど

☆開設日時：毎日 8:30～18:00（年末年始を除く）

☆料金：無料



《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10日(土)

2月14日(土)

3月14日(土)

《ふたごちゃんみつごちゃんと 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15日(日)

《あつまれ！ わんぱくっこたち》

家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歳のお子さん

1月16日(金)

2月20日(金)

3月18日(水)

《子育て講座の紹介》

10:30から始まります。予約は不要です。

《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20日(火)

2月3日(火)

3月23日(月)

《ひなまつり会》

日本の伝統行事に
親子で触れ合いましょう。

3月3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25日(日)

2月22日(日)

3月29日(日)

《子育てに関する相談》

寝かしつけ・食事の仕方などの生活習慣・イヤイヤ期の対応・月齢に合わせた遊び・保育園や幼稚園の手続き方法など、子育てに関する相談に、保育士・利用者支援専門員が応じます。
安心して子育てができるように、電話や来所による相談のほか、訪問による相談を行っています。

毎日：8:30～18:00（年末年始を除く） 電話：017-718-2975



《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9日(月)

9:30~12:00 (1組20分程度)

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

1月13日(火)

3月17日(火)

《子どもの発達相談》

お子さんのことで気になっていることを、相談専門員等に相談
できます。親子はぐくみプラザまでお問い合わせください。

《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

《はぐくみ相談》

◇発音や吃音などのことばに心配のあるお子さんと保護者

◇集団生活の困りごとや心配のあるお子さんと保護者

《医師相談》

◇発達に心配のあるお子さんと保護者

予約が必要です。

詳しい日程等は

広報あおもり・青森市ホームページをご覧ください。



《おむつかぶれのケア》



赤ちゃんの肌は薄くてデリケートなので、おむつかぶれがよくできます。
「おむつかぶれかな」と思ったら、いつもよりこまめにおむつを交換しましょう。

Point

- ✓ ゴシゴシせずに、優しくふく。
- ✓ 汚れが落ちにくい時は、ぬるま湯で洗ってからふく。
- ✓ 水分をしっかりとふき取ってから、新しいおむつにする。
- ✓ ふき取り後は、保湿をして保護する。



なかなか治らない時や、悪化してジュクジュクしてきたときは、
かかりつけの先生などに相談しましょう。

あおもり親子はぐくみプラザ
保健師より



《お風呂で ぽかぽか 親子でふれあいタイム》

「お風呂入らない!」「お風呂嫌い!」とお風呂嫌々で困ったなあ～
そんな時は、親子でお風呂遊びを楽しんでみませんか?



1歳頃からのお風呂遊びの紹介♪
お風呂嫌いも解消されるかも。

あわあわで変身

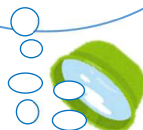
髪を洗う時に、シャンプー
を泡立てて、髪型を変えて
遊びます。

1本で「ソフトクリーム」
2本で「うさぎの耳」



泡ぽこぽこ

洗面器を逆さまにして
湯船に沈めます。お湯
の中でひっくり返す
と、中に残っていた空
気がこぼれて、ぽこぽ
こ音が出ます。



手で水鉄砲

水面近くで両手を組ん
で、親指の部分をキュ
ッと押しと、お湯が勢
いよく飛び出します。



子どもと入浴中の注意点(参照:消費者庁)

- ★お風呂へ入る時は大人から、出る時は子どもから
- ★子どもだけで入浴させない
- ★大人の洗髪時は、子どもを入浴させない
- ★誤飲やケガにつながるものは高いところへ
- ★床が滑りやすいので転倒に気を付けて