



はじめに

子育て情報誌「Let'sげんき！」は
これから出産を迎える方、子育て中の方、
転入された方に向けて
青森市の子育てに関する情報を
集めて作成しました。
この冊子をみなさんの子育てに
役立てていただければ幸いです。

内容が変更になる場合がありますので、
各問合せ先にご確認ください。





- はじめに 1
- あおもり親子はぐくみプラザ 4

妊娠・出産したら 8

- 妊娠がわかったら 8
- 赤ちゃんが産まれたら 9
- 誕生から6歳までの子育てサービス ... 12

地域の子育て支援 15

- 地域子育て支援拠点 15
- その他の地域の子育て支援 17

はじめての子育て 18

- 先輩ママ・パパからちょっとエピソード 18
- スキンシップのおすすめ 19
- まごころ育児 20

子育てに関する相談 23

- 子育てについて相談したい方へ 23
- お子さんの発達について相談や支援が必要な方へ 24
- 教育・就学に関する相談をしたい方へ ... 25
- 虐待に関する相談 27
- その他相談のある方(電話) 27
- 育児や家事をサポートしてほしい方へ 28

制度・助成 33

- 働きながら子育てしている方へ 33
- ひとり親家庭等の方へ 35
- 障がいや病気のあるお子さんがいる方へ 36

教育・保育施設等 38

- 教育・保育施設等を利用するためには ... 38
- 幼児教育・保育の無償化案内(主な例) ... 39
- 2歳児クラスの保育料全額公費負担 ... 39
- 地区地図 40
- 北西部マップ 42
- 北西部 教育・保育施設等一覧 43
- 西部マップ 44

青森市子育て情報誌「Let'sばんき! Ver.23」

冊子のほかに次の方法で閲覧することができます。

電子書籍版



市ホームページ

アクセス先

市ホームページ>
市ホームページの「ページ番号検索」
欄に「1003488」を入力・検索



●西部 教育・保育施設等一覧	45
●中央部マップ	46
●中央部 教育・保育施設等一覧	47
●東南部マップ	48
●東南部 教育・保育施設等一覧	49
●東部マップ	50
●東部 教育・保育施設等一覧	51
●浪岡地区マップ	52
●浪岡地区 教育・保育施設等一覧	53

子育てサークル・ 子育て支援団体 56

●読み聞かせなど	56
●子育て支援団体など	57
●子育てサークルなど	58

親子でおでかけ 60

●絵本を楽しもう！	60
●屋内で遊ぼう！	62
●公園で遊ぼう！	64
●知る・見る・行ってみよう！	66
●主な授乳室	70

就学後の子育て 72

お子さまが急病のとき 73

●救急車を呼ぶときは	74
●医療機関に行くときは	74

医療機関一覧 75

●小児科	75
●耳鼻科	75
●歯科	75
●整形外科	77
●小児科・産科・婦人科のある総合病院	78
●産科・婦人科	78


 見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



アクセス

市営バス
 ・合浦公園前バス停下車から徒歩10分
 ・戸山団地線・沢山線
 元氣プラザ前バス停下車

あおもり親子はぐくみプラザ

住所 青森市佃2-19-13 元氣プラザ

電話 017-718-2987

FAX 017-718-2951