

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(水)は、児童扶養手当の9・10月分の支給日です。

転出入、対象児童に増減が生じた(出生、児童の施設入所など)、支給資格がなくなった(子を養育しなくなった、婚姻、異性との同居など)、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8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、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)

11月8日はいい歯の日

＊ フッ素塗布を受けましょう

生涯、健康な歯を保つために、子どもの頃から歯の健康を守りましょう。フッ素塗布は、むし歯予防に効果的な方法の一つです。定期的にフッ素塗布し、歯科医に歯の状態を確認してもらいましょう。

- 所 指定歯科医療機関
- 対 本市に住民票がある1歳6か月から3歳のお誕生日までの幼児
- 料 無料(最大4回)
- 備 母子健康手帳・フッ素塗布受診票持参 ※フッ素受診票は1歳6か月児健康診査の際に交付。青森市へ転入されたかたなどは、お問合せください。

＊ 妊婦歯科健康診査を受けましょう

妊娠中は、つわりなどで丁寧な歯磨きが困難になったり、ホルモンバランスの変化で、歯周病やむし歯が進行しやすいです。また、歯周病菌が原因で流産、低出生体重児のリスクが高まるとも言われています。妊婦さん自身と産まれてくるお子さんのために、歯科健診を受けましょう。

- 所 指定歯科医療機関
- 対 本市に住民票があり、母子健康手帳の交付を受けたかた
- 料 無料(妊娠中に1回)
- 備 母子健康手帳・受診票持参 ※受診票は母子健康手帳交付時に配付。紛失や転入されたかたなどは、お問合せください。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983/土・日、祝日を除く)

ギビング・ツリー in Aomori 要予約 ～小さなプレゼントがつなぐ心温まるクリスマス～

★欲しいプレゼントを書いたオーナメント募集!

アメリカでは、クリスマスにデパートや銀行に“ギビング・ツリー”が飾られ、プレゼントをもらえない子どもたちが欲しいものを書いたオーナメントをつります。そのオーナメントを見た道ゆく人が木の根元にプレゼントを置いていく素敵な習慣です。

対 小学4年生まで

申 【プレゼントを受けたいかた】

- ①Jinzai-Japan HPから申込み
- ②Eメール受取後、11/18(水)必着で欲しいものを書いたオーナメントをJinzai-Japan宛に郵送

【プレゼントをしたいかた】

11/25(水)・26(木)にサンロード青森サンホールでオーナメントを確認するか、11/27(金)以降、Jinzai-Japan HPをご覧ください。

※詳細は「じんざいじゃぱん」で検索

問 NPO法人日本人財発掘育成協会
(☎080-8015-8596/土・日、祝日を除く10:00～17:00)



医師による講演会「膠原病のある お子さんの治療と日常生活について」 要予約

①13:30～14:40 高橋良博さん(県立中央病院小児科医師)による
講話(会場参加とZOOMによるハイブリッド開催)

②14:50～15:30 保護者交流会(会場のみ)

時 11/21(土)13:30～15:30 所 元気プラザ 2階

対 小児慢性特定疾病医療費の支給を受けているかたとそのご家族、関心のあるかた

人 20組(2人程度託児利用可)、ZOOMは10組

申 問 11/11(水)までに、二次元コードから申込み、または氏名・年齢・電話番号・託児の希望と保護者交流会の参加希望の有無を、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983/土・日、祝日を除く、☎017-718-2951)へ



おさがり会・みんなの遊び場

着る期間がとても短い子供服を無償で提供していただき、その時期に必要な洋服を格安で販売します。また、段ボールにお絵描きや空き箱を使った工作などができるみんなの遊び場も同時に開催します。

時 11/22(日)11:00～15:00 ※荒天の場合中止

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 本館3階エレベーター前

問 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)

小・中学生サッカースクール

時 11/3(火)～R9.3/27(土) 週1・2回程度、1回2時間程度

所 盛運輸サンドーム 対 人 小学生…男女50人、中学生…女子50人

料 4,000円(スポーツ傷害保険込み) 備 申込書は青森市サッカー協会のHP掲載

申 申込書・会費を持参の上、

11/3(火)の開校式(9:00～9:30受付/盛運輸サンドーム)へ

問 青森市サッカー協会事務局(☎017-744-0404)

市民図書館のおはなし会

＊ ぴよぴよおはなし会

時 11/6・13・20・27(金)

11:00～11:20

対 おおむね0～3歳と保護者

＊ にこにこおはなし会

時 11/7・14・21・28(土)

14:00～14:20

対 おおむね3歳～小学2年生と保護者

所 市民図書館7階 児童ライブラリー「おはなしのへや」

内 絵本・紙芝居などの読み聞かせ 問 市民図書館(☎017-776-2455)

市民センターのおはなし会【主催：青森市読書団体連絡会】



中央市民センター
11/8(日)
10:00～10:30
2階 実習室

古川市民センター
11/8(日)
10:30～11:00
1階 和風学習室(A)

油川市民センター
11/14(土)
10:30～11:30
3階 創作活動室

戸山市民センター
11/22(日)
10:30～11:00
1階 和室(小)

西部市民センター
11/25(水)
14:00～14:15
1階 和風学習室1

問 市民図書館(☎017-776-2455)

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)
「望遠鏡の進化と天体観測」
時 毎週土曜日
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日(15・23日を除く)
13:30～

★ プラネくと星空さんぽ(幼児向け/約40分)
絵話「エチオピア王家の物語」
時 毎週日曜日・祝日(15・23日を除く)11:00～

23日(月)は特別番組として「熟睡プラ寝たリウム」を実施します。
※詳細は21ページをご覧ください。

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)

時日時 所場所 内内容 対対象 人人員 料料金 備備考 申申込み 問問合せ IDページID 図FAX 図Eメール 図ホームページ

＊ 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。妊婦さんでもご利用できます。
予約不要です。【開設時間】8:30～18:00(土・日、祝日も開館)

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) ID1003494

子育て講座

保育園や幼稚園などの入園に向けて 要予約

時 11/27(金)10:30～11:30 内 入園の手続の流れなどを情報提供

対 就園前の子どもと保護者 人 10組(申込順)

申 11/26(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザへ

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

＊ 地域子育て支援センター

親子(おおむね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。
市内に6か所あります。

【開設日】月～土曜日(祝日、年末年始を除く)

開設時間、子育て講座の日程・内容は、市HPまたは
各地域子育て支援センターでご確認ください。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) ID1003494



＊ つどいの広場「さんぽぽ」

親子(おおむね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／12/29～1/3は休み)

問 つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)(☎017-721-4005)

ID1003494

子育て講座

紙のステンドグラス『ローズウィンドウ』を作ってみよう 要予約

時 11/30(月)14:00～14:45

内 紙とハサミを使って、ステンドグラスのような作品を作りましょう。

対 0歳～3歳11か月のお子さんと保護者

人 4組(申込順)

申 11/1(日)9:00～「さんぽぽ」へ

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

駅前庁舎ご来庁の際は

託児をご利用できます

手続などでご来庁の際に、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 おおむね1歳～就学前まで

◆月～金曜日(祝日を除く)10:00～17:00

子どもの発達相談 要予約

お子さんの発達のことで、日頃気
になっていることを相談できます。

所 申 問 11/30(月)8:30～

あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)へ(申込順)

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～おおむね3歳)と
保護者

時 12/1(火)・24(木)10:00～11:30

内 集団あそび

時 12/24(木)10:00～11:30

内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 12/9(水)・23(水)10:00～11:30

内 言語聴覚士による個別相談

対 発音や吃音などことばの心配がある
子ども(おおむね3歳～就学前)と
保護者

時 12/15(火)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(おおむね3歳～就学前)と
保護者

医師相談

時 12/16(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(就学前)
と保護者

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

11月の子育て相談の日程

〈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:11/9(月)9:30～12:00

申 問 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(☎017-718-2983)へ

〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談:11/12(木)9:30～11:00

◆🍽️ハミガキ相談・🍽️食育相談:11/12(木)10:00～11:00

申 問 いずれも1週間前までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

青森市子育てひろば 要予約

親子で楽しむ手遊び、ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなどを行います。

＊ 西部市民センター

時 11/4(水)10:00～11:30 人 10組

申 問 11/3(火)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

＊ 東部市民センター

時 11/27(金)10:00～11:30 人 10組

申 問 11/26(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

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 ①11/24(火)、②12/1(火) ①②ともに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・産婦さんとその赤ちゃん

人 各日各回ともに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 問 ①11/20(金)、②11/30(月)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



マタニティ講座 要予約



①②沐浴サロン講座

沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、産後の生活についてイメー
ジしよう!、ちょっと教えて助産師相談

時 ①11/7(土)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

②12/9(水)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

③出産・育児の準備講座

妊婦さんってこんな感じ(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】、快適なマタニティライフを過ごすためのスト
レッチ、出産・育児の準備と受診のポイント、ちょっと教えて助産師相談

時 11/18(水)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

④お口のケアと食育講座

お口のケアで早産予防&赤ちゃんの歯を守ろう!【講師:歯科医師】、授
乳ってどうしたらいいの?、妊娠期からの食事と妊娠期からの食育、
ちょっと教えて助産師相談

時 12/5(土)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

⑤出産・育児の準備講座

妊婦さんってこんな感じ(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】、出産・育児の準備と受診のポイント、妊娠期
からの食事と食育、ちょっと教えて助産師・栄養士相談

時 11/25(水)10:00～12:00(9:30～9:50受付)

所 ①～④あおもり親子はぐくみプラザ、⑤浪岡総合保健福祉センター

対 本市に住民票がある妊婦とそのご家族 人 ①～④16組(申込順)、⑤6組(申込順)

備 母子健康手帳・筆記用具持参、③動きやすい服装でお越しください。

申 問 ①11/2(月)～6(金)※祝日を除く、②11/30(月)～12/4(金)、

③11/9(月)～13(金)、④11/30(月)～12/4(金)に、

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ

⑤11/16(月)～20(金)に、健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

