



# あおもり親子はぐくみプラザプレイルームの講座・発達相談 つどいの広場「さんぽぽ」4月のイベント案内 料いずれも無料

## ★あおもり親子はぐくみプラザ

〔プレイルーム開館時間〕8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

講座(電話予約)	開催日時	対象
①よちよち広場 ~ふれあい遊びや保護者同士の交流~	4/13(土) 10:30~11:30	0歳~1歳児の 子どもと保護者
②あつまれ! わんぱくっ こたち ~親子で運動遊びとふれあい遊び~	4/19(金) 10:30~11:30	1歳6か月~概 ね3歳の子とも と保護者
③おはなし広場 ~絵本や紙芝居の読み聞かせ~	4/23(火) 10:30~11:30	0歳~就学前の 子どもと保護者
④パパと遊ぼう ~ふれあい遊びやパパ同士の交流~	4/28(日) 10:30~11:30	0歳~就学前の 子どもと保護者

## ▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「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を対象とした集団あそびや相談専門員による個別相談	4/8(月)・25(木) 10:00~11:30 概ね1歳~3歳
◆「はぐくみ相談」 集団生活の困りごとや構音・吃音などことばの心配ごとがあるお子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談	4/10(水)・15(月) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	4/17(水) 14:00~15:30

※いずれも2日前までに要予約

申問あおもり親子はぐくみプラザ  
(佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975)へ

## ★つどいの広場「さんぽぽ」

〔開館時間〕9:00~18:00(土・日、祝日は17:00まで)

イベント	日時・備考
①赤ちゃん待ち合わせ (0歳児の育児についての情報交換と交流の場)	4/10(水)…1~4か月 4/22(月)…5~8か月 4/25(木)…9~11か月 いずれも10:30~11:15
②初めてのさんぽぽ (ブレマブレババ・初めてご利用するかた・妊婦さん楽しく交流しましょう)	4/13(土) 10:30~11:15
③転勤族おしゃべり会&交流会 (青森に転入された親子の交流の場)	4/16(火) 10:30~11:15
④ハイハイレースinさんぽぽ (元気に成長している赤ちゃんの交流を楽しむ場)	4/19(金) 10:00~10:30 10組(申込順) ハイハイできる歩く前のお子さま(ずりばいでも可)

所対駅前庁舎2階/0歳~3歳の乳幼児  
申問④は4月1日(月)9:00から電話で、  
つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005)へ

## 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。

時月~金曜日(祝日を除く) 9:00~18:00

土曜日、第2日曜日 9:00~17:00

対概ね1歳から就学前まで



# マタニティ講座

申問あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984)

## ①ウェルカムベビー! 講座

時4月21日(日) 10:00~12:00 (受付9:30~)

対なるほど! 赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換&抱っこ! ほか

## ②お口のケアと食育講座

時4月24日(水) 13:30~15:30 (受付13:00~)

対ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア【講師: 歯科医師】、いいこといっぱい! 母乳育児 ほか

## ①②いずれも

所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

対本市に住民票がある妊婦とご家族

対料各16組(申込順)/無料

備母子健康手帳、筆記用具持参

申4月15日(月)~19日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ

## オンライン講座

①沐浴編 時4月30日(火) 10:00~10:30

対沐浴

②育児準備編 時4月30日(火) 10:45~11:15

対オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③マタニティライフ編 時4月30日(火) 11:30~12:00

対早産予防、栄養

## ①~③いずれも

対入料本市に住民票がある妊婦とご家族。「Zoom」を利用できるかた/各5組(申込順)/無料

申4月26日(金)までに、氏名・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・受講希望講座を、Eメールで、あおもり親子はぐくみプラザ(☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

## 手話・点字教室・手話通訳者養成講座

### ①手話教室

時 5月14日～令和7年3月の火曜日 10:00～12:00

内前半…入門編(全20回)、後半…基礎編(全21回)

料 30人(抽選) / 4,290円(テキスト代)、動画視聴システム※別途有料

### ②点字教室

時 5月18日～12月の土曜日 10:00～12:00(全12回)

料 30人(抽選) / 660円(テキスト代)

### ③手話通訳者養成研修事業【手話通訳Ⅰ】

時 4月30日～10月の火曜日 10:00～14:00(1日2講座) ※時間変更の場合あり

料 料 手話教室の基礎課程を修了または同程度の知識と技術を有するかた / 16人(抽選) / 5,060円(テキスト代)

所 申 ①は4月23日(火)、②は4月20日(土)必着で、往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・希望の教室名を記入し、〒030-0822 中央三丁目16-1 総合福祉センター(☎017-722-4517)へ。③は4月16日(火)までに、申込書(総合福祉センター・障がい者支援課に備付け)を総合福祉センターへ

## 4月の子育て相談などの日程

料 妊産婦と子育て中のかた / 無料

子育て相談	
◆あおり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) 保育士による相談…毎日(年末年始を除く) 8:30～18:00(予約不要)(☎017-718-2975) 保健師などによる相談…月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～18:00(予約不要)(☎017-718-2983)	◆あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) 4/17(水) 9:30～12:00 ※1週間前までに電話予約
◆あおり親子はぐくみプラザ(歯ブラシ持参) 仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など	◆あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) 4/17(水) 9:30～12:00 ※1週間前までに電話予約
◆あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) 4/11(木) 9:30～11:00(前日までに電話で、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ)	

## 医師による不妊専門相談

時 4月25日(木) 13:15～14:00

所 対象者には別途お知らせします。

料 2組(申込順) / 無料

申 4月18日(木)までに、電話で、あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984 土・日、祝日を除く)へ



## まちなかいきいきサロン

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

実施場所	日時	内容
浪岡老人福祉センター(多機能室(大広間))	①4/3(水) ②4/17(水) ③5/1(水) 10:00～11:00	①元気に体と頭の体操 ②楽しく体を動かそう! ③元気に体と頭の体操
ラ・セラ東バイパスショッピングセンター(1階 フードコート)	①4/8(月) ②4/22(月) 10:30～11:30	①運動で、心も体もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道、みんなで体操!
イトーヨーカドー青森店(1階 フードコート)	①4/10(水) ②4/24(水) 10:30～11:30	①チャレンジ!ストレッチと筋トレ ②初めての運動教室
アウガ(駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①4/11(木) ②4/18(木) ③5/2(木) 11:00～12:00	①ずっと元気で い体操(いたいぞう!) ②ロコトレでいきいき元気! ③ずっと元気で い体操(いたいぞう!)
県民生協コスモス館(イトインスペース)	①4/12(金) ②4/23(火) 10:30～11:30	①②元気に体力づくり
サンロード青森(1階サンホール)	4/23(火) 11:00～12:00	ロコトレでいきいき元気!

料 無料 / 高齢者支援課(☎017-734-5326)

## 地域健康教室

料 無料

備 人数を制限する場合がありますので、ご了承ください。申 事前に、電話で、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

開催日時	場所	内容
4/16(火)10:00～	すみれ会館	健康教室
4/17(水)14:00～	東部市民センター	バランスボール
4/26(金)14:00～	東部市民センター	ストレッチ

## 健康診査受診券を発送

40歳以上の青森市国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療被保険者のかたに、1年に1回無料で受けられる健康診査の受診券を4月19日(金)～23日(火)までに郵送します。3～5月に国民健康保険に加入届を出されたかた、または後期高齢者医療に異動されたかたの受診券は、届出の翌月末に発送しますので、到着後受診してください。国保医療年金課(☎017-773-0181)

