

Maternity and Baby Festival

# マタニティ & ベビーフェス

入場無料

**とき** 2019年9月23日(月・祝) 10:00~15:00

**ところ** ヒロコ 3F イベントスペース (弘前市駅前町)  
4F 文化交流館ホール



## イベントプログラム

駐車場等の詳細はこちらをご参照ください。

### 10:00~10:20 イベントスペース(3F)

12:00~12:30 **ハイハイ競争**  
14:00~14:30 [定員] 各30組(要予約)

### 11:00~12:00 (多世代交流室2)

**出産サポート教室**  
落ち着いてお産に集中できるようにパパとママふたりで基本となる筋力と気持ちのコントロールの方法を身につけましょう。  
希望の方にはお風呂の入れ方指導もできます。  
[講師] あおもり母乳の会 [定員] 10組(要予約 無料)

### 12:30~13:30 (多世代交流室2)

**「音であそぼう」** 色々な楽器を使って楽しく遊びましょう  
[講師] ペランド睦美 先生  
[対象] 2~3才の親子 [定員] 20組(要予約)

### 12:30~13:30

**ベビーマッサージ&肩こり解消ストレッチ**

[講師] あおもり母乳の会  
[定員] 20組(要予約) 持ち物: バスタオル

### 12:00 **試食** (にんじんとおからのソフトせんべい)

[講師] 弘前市食生活改善推進委員会

県産材の木のおもちゃコーナーもあります。

### ●講演 文化交流館ホール(4F)

子育てに必要なのは、理屈抜きに抱きしめ、あるがままの姿を受け入れてあげること。それが子どもが「自分は自分で良いんだ」と思える自己肯定感につながり、そこから「自分を大切にしよう」という自尊感情が生まれます。渡辺久子先生の愛に溢れた熱い講演にどうぞ沢山のお父様お母様ご参加くださいますようお願いいたします。

●10:30~12:00 **「赤ちゃんバンザイ」**  
[講師] 児童精神科医 渡辺 久子 先生  
[対象] 子育て中の方・妊婦さんとそのご家族 興味のある方  
[定員] 100名 [託児] 15名まで(要予約 無料)

●13:00~15:00  
**「乳幼児精神保健の基礎と臨床」**  
～子どもの行動の見立てと支援のために  
知っておきたい乳幼児精神保健学～  
[講師] 児童精神科医 渡辺 久子 先生  
[対象] 子育て支援に関わる全ての専門職の方  
[定員] 100名 [託児] 15名まで(要予約 無料)

他にも多数コーナーがあります。(裏面をご覧ください。)



**申込・問い合わせは** 弘前市駅前こどもの広場 ☎ 0172-35-0156 (10:00~18:00)

**主催** ヒロコスクエア賑わい創出委員会・弘前市駅前こどもの広場・弘前市食生活改善推進委員会

**協力** あおもり母乳の会 株式会社明治 子育てパパママ楽習会運営委員会  
ひろさき子育て世代包括支援センター 日本乳幼児精神保健学会FOUR WINDS青森支部



## 参加店舗

※順不同



- sun3 ..... 【ビニコ小物】
- Lös ..... 【刺繍のスタイ】
- tonari. .... 【かぎ針編み小物】
- natumo\* -handmade-... 【ベビースタイ、ガーゼハンカチ、ヘアターバン】
- mochimochi\* ..... 【子ども服販売、スタイ、帽子】
- acotuniform ..... 【ベビーグッズ販売】



- こびとのギフト ..... 【ねこ耳ボックス、ぺったん!手型アート】
- ひろさきアロマの会 ..... 【キュートオイル作り、ママとベビーのためのぐっすりアロマスプレー作り】
- miel citron ..... 【ネームロゼットづくり】
- 刺しゅう&チョコキチョコ工房... 【刺繍体験会、ペーパークラフト】
- なみおと あい ..... 【似顔絵、小物雑貨販売】



- ao time+ ..... 【炊き込みごはん、ベジキッシュ】
- en ..... 【アイシングクッキー、シフォンケーキ】
- 生活クラブ生協 ..... 【添加物不使用のジュース、安心安全なお菓子】
- あおもり万華堂 ..... 【雑穀おにぎり、ベジバーグサンド】
- 株式会社オプティムアグリ・みちのく... 【黒石産スマート米「まっしぐら」ほか販売】
- 株式会社アグリいな田んぼアートの里... 【田舎館村産「あさゆき」ほか販売】
- 株式会社明治 ..... 【試供品提供】
- bambooforest ..... 【木製玩具、赤ちゃんや妊婦さんに優しい食品】



- 《弘前市担当職員》
- 保育園・認定こどもの園の入園について (10:00~13:00)
  - 産前・産後・離乳食の相談 (10:00~13:00)
- 《言語聴覚士》
- 言葉の発達相談 (13:00~15:00)
- 《児童家庭支援センター太陽》
- 育児相談
- 《子育てパパママ楽習会運営委員会》
- 歯やお口の相談
  - 子育て世代の家計術
- 《レディースケアしらはま助産院》
- 骨盤ケア体験と相談

プレママ・プレパパ・ベビーと  
そのご家族だけではなく、  
出産祝いのためや興味のある方  
どなたでも遊びにきてください

## 講師紹介



渡辺 久子氏  
(わたなべ ひさこ)

児童精神科医  
日本乳幼児精神保健学会FOUR WINDS会長  
世界乳幼児精神保健学会理事

児童精神科医として慶應義塾大学にて長く不登校、思春期やせ症などの子どもの心の診療に携わる一方、300余名の小児科医に精神保健の基礎を指導してきた。退職後の現在も渡辺病院で複雑トラウマに苦しむ親子や発達障害児の診療を行うかたわら、宮古と福島の復興支援に参加し、トレパーセンの「コミュニケーション的音楽性」と土居健郎の「甘え」の臨床研究を続けている。

## ベランド 睦美氏

(ベランド むつみ)

米国レスリー大学にて音楽療法及びメンタルヘルスカウンセリングの修士取得。  
2014年より児童養護施設にて心理療法担当員として勤務。  
NPO法人青森音楽療法研究会 副理事長  
認定アンガーマネジメントキッズインストラクター

## あおもり母乳の会

全ての親子の幸せを願い、一人でも多くの方が母乳育児を行える様に支援するため、2007年に設立されました。  
医療者だけでなく、教育者、保育者など100名程の会員がいます。出産サポートやベビーマッサージ、フィットネスに加え学習会も開催して親子との交流を深めています。