

おやこ広場だより

10/15（土）、「母乳育児なんでも相談」が行われました。月替わりで小児科の先生と産婦人科の先生が来てくださり、母乳のことだけではなく、子どもの成長の悩みや、ママの体調のこと、離乳食のことなど、さまざまな相談に答えてくれます。

この日も小児科の先生と助産師さんがO才児さんのママ・パパたちの相談に乗ってくれました。同じような悩みや成長したことなどの話を共有して、畳コーナーは和やかな雰囲気となりました。

相談は毎月第3土曜日の午前中に開催しています。身長体重が計れる「すくすくキリンの日」も同時開催です、気軽にご参加くださいね。



カフェより

【未来に伝えたい伝承レシピ】

毎月発行のカフェ通信に載せている、【未来に伝えたい伝承レシピ】の紹介です！

こちらは、メニューでお出ししたもの、山形の旬の郷土料理、その季節にぴったりのメニューなどをレシピとローメモで紹介しています。

最近では、山形ならではの！むしろ山形だけ！？のアケビの肉詰めレシピを紹介しました。「ここでもらったレシピで作って、初めて食べたら美味しかったです♪」、そんな声を聞いた時は嬉しさと、思わずスタッフガッツポーズ！！

カフェには、レシピカードコーナーを設置して、今までのレシピを全部用意しています。旬の美味しいレシピの他にも、季節ごとの実り豊かな山形に住む良さ、ぜひ【食】で満喫してくださいね～♪



●営業時間／11:30～15:00 ●営業日／月曜、火曜、水曜、金曜
※現在おやこ広場内・飲食スペース側はお休み中です。店舗側入口（N-GATE 西側）よりお入りください。

託児ルームだより

3歳の男の子がカブラに挑戦！まず、スタッフが土台を作り「こうして積むんだよ！」と伝えるとすぐに「やってみる！」と。見ていると上手に次々と積んでいきます。一緒にやっていたお友だちは上手くできず途中で断念する中、すごい集中力で積む姿にはスタッフもびっくり。途中、違うところに遊びに行ったので「さすがに飽きたかな…」と思い、「もうおしまいする？」と声を掛けると「まだやる！」と返答が。だだーと戻ってきて続きを…。気づいた時にはもう自分の腰あたりまで高く積み上げていました。「すごい高く積み上げたね！」と一緒に喜ぶと満足気な表情にスタッフまで嬉しくなりました。

子どもの好きなことに対する集中力はすごいな～と感心する出来事でした。



1月の予定

※状況により日程・内容が変更になる場合があります

6(金) ぼけっとタイム「生活リズムの大切さ」
10(火) ICTサークル
11(水) マーチの会(0・1才)／お誕生会&ハーフバースデー①
13(金) おやこ広場で手作りおもちゃを作ろう
14(土) 発達相談の日／ウェルカム／パパの日
16(月)・17(火) 知ってて便利!Word&Excel講座
17(火) ぶつくサロン
18(水) 赤ちゃんと一緒に9期①
20(金)・21日(土) すくすくキリンの日
21(土) 母乳育児なんでも相談／木のスプーンとミニプレートを作ろう
23(月) お誕生会&ハーフバースデー②
24(火) おしごと相談
25(水) 赤ちゃんと一緒に9期②
27(金) 栄養士相談
28(土) 助産師さんとママ／パパ教室
31(火) 館内整理日のためお休み

January

月刊あ～べ通信

あべあべ！あ～べ！

2022年
12月号

あ～べのイベントが一目でわかるカレンダーやイベント情報・講座や相談のほかにも、子育てに役立つ情報を毎月お届け！

月	火	水	木	金	土	日
今月のいろ 紅紫色 [こうしいろ] 古より高貴な色とされた紅色と紫色を合わせた色。転じて種々の美しい色の例えとなりました。葉牡丹の鮮やかな色は寒い時期の寄せ植えや花壇をより華やかにしてくれます。	12/1	2	3	4		
5 ★パソコン講座 Canvaってなに? 10:00～12:00	6 おしごと相談 10:00～12:00	7 ★お誕生会 ハーフバースデー① 10:30～ ★赤ちゃんと一緒に 7期② 13:00～15:00	8 お休み	9 お引越し親子の日 山形に引越してきた方 お引越し経験者の方 地元の方もみんなでお話しましょう	10	11
12	13 ★ICTサークル 10:00～12:00	14 助産師相談 13:30～14:30 ★赤ちゃんと一緒に 7期③ 13:00～15:00	15 お休み	16	17 母乳育児 なんでも相談 10:00～12:00 ★ふたごちゃんあつまれ 10:00～11:00	18 ★シンシンの会 10:00～11:30
19 ★お誕生会 ハーフバースデー② 10:30～	20	21 ★赤ちゃんと一緒に 7期④ 13:00～15:00	22 お休み	23 栄養士相談 14:00～16:00	24	25
★クリスマス Week★				小さなプレゼントもあるよ♪		
26	27 臨時開館日 ★発達相談の日 ①10:00～ ②11:00～	28 お休み (館内整理日)	29	30	31	1/1
年末年始のお休み: 12/29(木)～1/3(水) 年明けは 1/4(水)より開館						



身長・体重がはかれます（10：00～16：00）



12月生まれ・令和4年6月生まれのお友だちのお祝い
※お誕生会以外の日にも随時お祝いできます

★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要

※状況により、予定が変更になる場合があります

毎月最終火曜日は館内整理日のためお休みです

【利用制限について】

おやこ広場・託児ルームともに 山形市内・市外の方もご利用できます

おやこ広場 9:00～16:30【予約不要】※イベントにより要予約

【お子さん・同居のご家族含め、下記に該当する場合はご利用をご遠慮ください】

◎コロナ感染者との接触があり、自宅待機をしている方がいる場合

◎利用している保育所・幼稚園・学校・職場等がコロナのため休業している場合

◎咳・鼻水・のどの痛み・発熱等の症状がある、体調がすぐれない場合

※大人の方は不織布マスクの着用をお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための当面の措置となります。安全に遊んでいただくために、ご理解とご協力をお願いします。



登録している就学前のお子さんの誕生月に

全国共通

子育て応援パスポート

を受付でご提示いただくと、保護者の方に「ありがとう&おめでとう」のプレゼントを差し上げます。

／あ～べのSNS／
イベント情報や館内の様子をお届け！
ぜひフォローしてくださいね♪



LINE公式



Instagram

N-GATE駐車場 ご利用について

あ～べ
ご利用の方

駐車1時間
無料券発行

※詳しくはあ～べ受付まで（駐車券をお持ちください）

託児ルーム
ご利用の方

送迎時間分
補助券発行

※詳しくはあ～べ受付まで（駐車券をお持ちください）



子育てランドあ～べ

TEL 023-615-1930

休館日:木曜日、毎月最終火曜日、年末年始

開館時間 9:00～17:00

場 所:山形市七日町1-1-1 N-GATE 1F

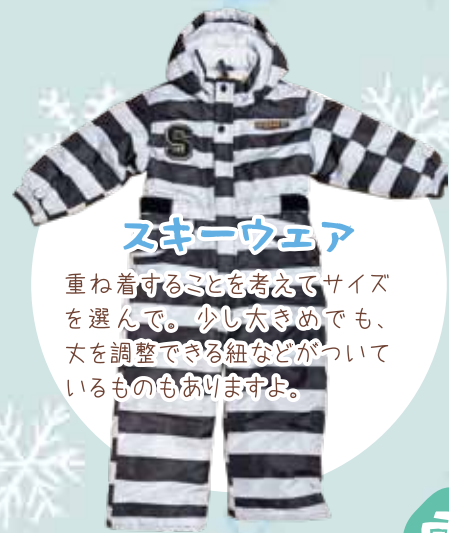
託児ルーム 9:00～16:30(要予約) PC・スマホサイトhttp://ikuji-land.jp/

乳幼児とその保護者のための交流や子育て支援の施設です。親子で遊ぶおやこ広場や、目的を問わずお子さまをお預かりする託児ルームがあります。また、育児に関する相談や、ママ達のための各種講座も実施しています。

やまがたの冬じたく

今年もいよいよ冬がやってきました。お子さんの雪遊びや日々の雪かきなどなど…雪の季節に備えておきたいアイテムや、雪国・山形ならではの（？）のご当地情報もお伝えします。

2022



スキーウェア

重ね着することを考えてサイズを選んで。少し大きめでも、丈を調整できる紐などがついてあるものもありますよ。



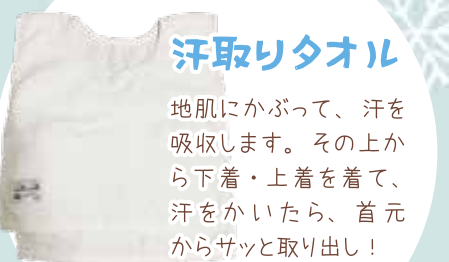
帽子

耳まですっぽりの帽子は顔回りもあったかい！



手袋

ナイロン素材のものは水がしみにくく、さらに防水スプレーで撥水を強化できます！小さいお子さん向けにミトン型もありますよ。



汗取りタオル

地肌にかぶって、汗を吸収します。その上から下着・上着を着て、汗をかいたら、首元からサッと取り出し！



スノーカバー

ブーツ・長靴をはいた上から、かぶせるように付けると裾と靴のすきまに雪が入るのを防げます。



ブーツ・長靴

底が滑りにくいものを選んで。

雪かき編



スノーダンプ

「ママさんダンプ」「ママダンプ」などの商品名で売っています。軽い力で、押しながら滑らせて雪を運ぶことができます。



ママの長靴・ブーツ

一日に何度も雪かきをする日もあるかも…？ママの足元も少しでも気分の上がるものを！滑り止めのついたものや、内側が暖かいものなど機能で選んでも。

スコップ

手っ取り早く雪かきをするなら、何といてもスコップ！さまざまな形状や素材のものが売っています。万が一のトラブルに備えて、車にも入れておくと安心ですね。



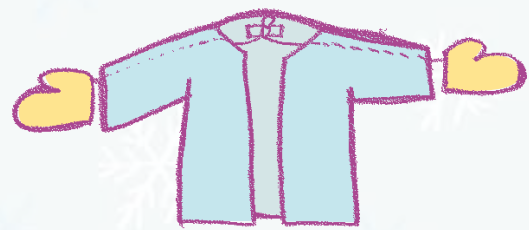
スノーブラシ

買い物中の少しの時間、駐車していたら雪があつという間に積もってしまうこともあります。車の中に1本入れておきたいスノーブラシ。スクレイパー付きや伸縮するタイプも。ホームセンターなどで購入できます。



子どもの手袋、どうしてる？

手袋の片方が迷子にならないように、紐をつけるのは、雪国ならではの知恵！？上着の袖にあらかじめ通して手袋を出しておく、さらにタグに結びつけておけば、うっかりはずれる心配もなし！（雪の降らない地域の方からすると目からウロコなんだとか…）



雪虫を見ると雪が降る？

東北や北海道など、雪国に初雪を知らせると言われている雪虫。実はアブラムシの仲間なんです。白いふわふわは、虫の体内から分泌されたロウ物質。俳句では冬の季語にもなっているんですよ。越冬のために移動する時期が初雪の頃と近いのかもしれませんが、見かけたら…間もなく雪が降るかも。ただし大量発生しているところでは呼吸にを付けて！（口の中に入っちゃうと…大変！）



【今月の各種講座】

受講者の方へ

定員を減らして実施します。来館時の検温・手指消毒・マスク着用・距離を取っての対応・定期的な換気など、新型コロナウイルス感染予防のため、ご協力をお願いします。

★【あ～べのパソコン講座】

知ってて便利！

Word&Excel 講座

1月16日(月)・17日(火) 10:00～12:00 (全2回)

Word・Excelを使う時に、知っているると便利な機能や時短につながる方法などを2日間で学ぶ講座です。初心者の方から、使ったことがあるけど blanks がある方、さらに学びたい方もどうぞ！

対象：パソコンの文字入力ができる子育て中の方
定員：8名 受講料：800円 託児料金：1人1回500円
※託児利用ご希望の方は申込時にお知らせください。（要事前申込）

ICTサークルメンバー募集中♪詳しくはお問い合わせください
活動日…毎月第2火曜日 10:00～12:00

★赤ちゃんと一緒に

～BP(ベビープログラム)～

9期：令和5年1月18日(水)・25日(水)・2月1日(水)・8日(水)
10期：令和5年2月22日(水)・3月1日(水)・8日(水)・15日(水)
13:00～15:00 (全4回)

他のお母さんたちと一緒に赤ちゃんとの生活について、話したり考えたりして子育て仲間をつくりませんか？
赤ちゃんと一緒に参加するプログラムなので安心です。

- 対象：第一子が2～5か月のお子さんとお母さん
9期…令和4年8月4日～令和4年11月18日生まれ
10期…令和4年9月8日～令和4年12月22日生まれ
- み切：9期…1月11日(水)、10期…2月15日(水)
- 定員：各10組(赤ちゃんと一緒に参加して下さい)※要申込
- 参加料：無料(ただし、テキスト代として1000円が必要です)

【あ～べで相談しましょ】

助産師相談 12月14日(水)13:30～14:30

子育てでちょっと困った時、心配になった時、助産師さん・栄養士さんがやさしく相談にのってくれます。おやこ広場で気軽にお話ししてみませんか？

きがるに育児相談 平日(月・火・水・金) あ～べスタッフがおやこ広場でお話を聞きます。電話での相談もOKです。

★マーチの会 親子で楽しみながら、発達を促す遊びを体験します。
11月・12月はお休みにします

はじめてみようかな おしごと相談

12月6日(火) 10:00～12:00

マザーズジョブサポート山形のコンシェルジュがおやこ広場に來ます。再就職や保育所について相談ができます(就職の斡旋ではありません)

★シンシンの会 12月18日(日) 10:00～11:30

シングルのママが安心(シン)して集える会です。[テイクアウトランチ1食¥100]
※詳しい内容はあ～べまでお問い合わせ下さい(要申込) ※原則第3日曜日開催

栄養士相談 12月23日(金)14:00～16:00

子育てでちょっと困った時、心配になった時、助産師さん・栄養士さんがやさしく相談にのってくれます。おやこ広場で気軽にお話ししてみませんか？

★発達相談の日 言語聴覚士による個別相談です。
12月27日(火) 10:00～12:00

母乳育児なんでも相談

12月17日(土) 10:00～12:00

母乳育児を応援する会メンバーの小児科医、産婦人科医、助産師等がおやこ広場に來ます。時間内にお越しください。

★ママのためのカウンセリング(要申込)

ママのための個別相談です。相談したい方とカウンセラーの日程調整をしますでお問い合わせください。

●申込受付は、開催日の1か月前からとなります。 ●受講料、託児料はそれぞれおつりの無いようにお持ちください。

お問い合わせ・お申し込みは 子育てランドあ～べまで ☎023-615-1930 ★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要