

あそびに
おいでよ

あべあべ! あ〜べ!

月刊あ〜べ通信
子育てランドあ〜べは、山形市七日町にある 妊娠期〜乳幼児 が安心して過ごせる居場所です。 2026年11月号

月	火	水	木	金	土	日
10/26	27 お休み (館内整理日)	28	29 お休み	30	31 N-GATE駐車券2h分補助	11/1
2	3 文化の日 にこ★とき 10:30~14:30~ N-GATE駐車券2h分補助	4 ★ベビープログラム 7期② 13:00~15:00	5 お休み	6 ぼけっとタイム 【発達に関する講話】 「向かい合う子育て」 10:30~11:00	7 なのかまちの七の日。 パパも にこ★とき 10:30~14:30~ N-GATE駐車券2h分補助	8
9 ワイワイトーク 栄養士相談 「親子で楽しく はじめる離乳食」 10:30~12:00	10 3か月ちゃん 足形ぺったん 11:00~11:30	11 ★ベビープログラム 7期③ 13:00~15:00 助産師相談 13:30~14:30	12 お休み	13	14 ★発達相談の日 ①10:00~ ②11:00~ N-GATE駐車券2h分補助	15 ★シンシンの会 10:00~11:30 ★ふたごちゃんの会 13:30~14:30
16 ★ハーフパステデー 10:30~	17 ★パソコン講座 「ママのための AI活用術⑤」 10:00~12:00 ★発達相談の日 ①13:30~ ②14:30~	18 ★お誕生会 10:30~ ★ベビープログラム 7期④ 13:00~15:00	19 お休み	20 ★マーチの会 10:00~11:00 【ひろば利用は11:00~】	21 母乳育児 なんでも相談 10:30~12:00 N-GATE駐車券2h分補助	22
23 勤労感謝の日 N-GATE駐車券2h分補助	24 お休み (館内整理日)	25 ★ベビープログラム 8期① 13:00~15:00	26 お休み	27	28 N-GATE駐車券2h分補助	29
30						

- 身長・体重がはかれます (10:00 ~ 16:00)

11月生まれ・令和8年5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

お子さんの発達を促す親子遊びの会 (対象: 0~1才)
- ★…要予約 (マークが無いものは予約不要です)
※状況により、予定が変更になる場合があります

次月の予定は決まり次第インスタに up します。
こまめにチェックしてみてくださいね!

11月の
イベント

あ〜べのパソコン講座
【ママのためのAI活用術⑤】
「かんたん画像づくりにチャレンジ」
2026.11.17 (火) 10:00~12:00

【受講した皆さんの感想】

・初心者でもわかりやすかった!
・基礎から学べわかりやすく
楽しかったよ
・自己流で使い、活用しきれて
いない点がわかった

定員 10名

受講料 500円

その他 ChatGPT および Gemini のアカウント
登録を済ませてご参加下さい。
＼AIを暮らしに活かせるよう一緒に学びませんか?／

講師紹介

ITインストラクター
木村 葉子 先生

Pickup!
おうちケア 「指しゃぶり」

ほとんどの赤ちゃんは、生後2、3か月になると、自分で手を口にもっていき、指しゃぶりをするようになります。ピークは1歳半から2歳ごろです。眠いときやお腹がすいているときによくみられます。
赤ちゃんにとっては自然なことです。

◆家庭で気をつけること◆
3歳ごろまでは心配ありません

いろいろなことに興味をもつようになると、指をしゃぶるのをいつの間にか忘れてしまいます。指しゃぶりをしていないときに、しっかりほめてあげましょう。

ちょっと不安なとき、寂しいとき、夜眠るときに指しゃぶりをすることがありますが、無理にやめさせようとしたり、しかったりしないでください。

指にたこができるほどに強く、何度も吸っていないかぎり、歯並びやかみ合わせなど歯への影響は心配しなくてよいでしょう。

参事: 匠出版 (株) 『マダムホームケアガイド』

開催報告
ワイワイトーク
「お仕事復帰ママ」

10/5 (月) お仕事復帰を控えているママや、考えているママたちが集まり、「今準備していること」「復帰を控えた今の気持ち」などをテーマにフリートークをしました! 子どもたちを遊ばせながら、日頃から気になることや思っていることについてお話ししました😊
復帰後に子どもと過ごす時間を大切にしたい様子、時間を作るために家電や夫との協力で家事を工夫、病児保育・ファミリーサポートの活用、保育園選びやチャイルドシートのことまで、話題は尽きませんでした。
マザーズジョブサポートのコンシェルジュも輪に加わり、質問に答えながら一緒にお話ししました。ワイワイトーク後は、じっくり話せてホッと安心できた様子のママたちでした♪

次回は、11/9 (月) 10:30~「親子で楽しく始める離乳食」
皆さんお待ちしております!

あ〜べ 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) HP https://ikuji-land.jp/a_be/

「ふたごちゃんの会」

9/20 (日) ふたごちゃんファミリーと「ふたごちゃんの会」を開催しました! 今回は助産師を講師に迎え、ママのための骨盤ケアを行いました。毎日大忙しで自分の身体と向き合う時間がなかなかとれないママたちも、ストレッチを終えるころにはスッキリとした表情に😊
その間、パパとふたごちゃんたちは畳コーナーで遊びながら、ママのための時間を作ってくれました。パパ同士では自然と育児トークが始まり、先輩パパの体験談を聞くなど、交流も深まりました♪
次回は、11/15 (日) 13:30~14:30 開催予定です🍓
☆ふたごちゃん・みつごちゃんファミリーのご参加をお待ちしています!

おしえて!
栄養士相談より

栄養士・阿部和子先生に聞きました

9/28 (月) 開催の栄養士相談の中で、「3歳までに決まる腸内環境」について教えていただきました。
3歳ごろまでの子どもの腸内環境は、その後の健康にも大きく関わると言われています。赤ちゃんの腸内フローラは1歳半ごろまでに約7割が決まり、3歳ごろまでにさまざまな菌に触れることが大切なのだそうです。赤ちゃんが何でも舐めたり口に入れたりするのも、さまざまな菌を取り入れている自然な行動のひとつです。
食事だけでなく、家族とのふれあいや外遊びなど、日々の生活の中でさまざまな環境に触れることも腸内環境づくりにつながります。
また、離乳食が始まると授乳量が減り、水分不足から便秘につながることもあるため、こまめな水分補給を心がけることも大切とのこと。脱水は一年を通して起こるため、子どもの様子を見ながら水分を補給してあげましょう。ママ自身の水分補給も忘れずに!
当日のおやこ広場では相談を終えた月齢の近い親子同士、離乳食後期のおやつについて、「何を食べさせてますか?」など情報交換する姿も見られ和やかな時間となりました♪

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

行ってみよう！参加してみよう！



イベント

★お誕生会 月1回 

その月生まれのお友だちのお祝い
をします。

日程が合わない時は、個別にお祝いで
きます！来館時スタッフにお声がけくだ
さい。

すくすくキリンの日 月3回 

お子さんの身長体重をスタッフが
計測します。(着衣での計測です)

ワイワイトーク 月1回

月ごとのテーマに合わせて、専門
職の方や先輩ママからお話を聞いたり、
ママ同士で話あったり情報交換を
します。

★シンシンの会 月1回

シングルのママが安心（シン）
して集える会です。
(原則第3日曜日)

★ハーバースデー 月1回 

生後6か月のお友だちのお祝いを
します。

★ふたごちゃんの会

ふたご・みつご育児中のお家の方
同士で交流や情報交換をします。
多胎プレママ・パパの参加もど
うぞ！

七日町商店街連携イベント

七日町商店街振興組合と連携し、
地域一体となって七日町を元気に
するイベントを行います。

★手作りおもちゃの日

おやこ広場で人気！お子さんの五
感を刺激する、手作りおもちゃを
作ります。

季節行事

伝承文化や季節ならではの行事に
親しみ、楽しむことで親子同士の
交流をします。

あそびのイベント

おやこ広場で足形ぺったんのほか
「にこ☆とき」など特別な企画が
登場するかも！？お楽しみに！

ぶっくサロン

「桜田くまさんの会」による楽しい
絵本の時間。季節の絵本の紹介や手
遊び歌、絵本の相談もできます。



講座

★赤ちゃんと一緒にBP（ベビープログラム）～

第一子の赤ちゃんとお母さんのための
講座です。他のお母さんたちと赤
ちゃんとの生活について話し合っ
たりして、子育て仲間を作ってみ
ませんか？

★赤ちゃんの発達 月1回

お子さんの発達に関する講話で
す。おやこ広場で遊びながら参加
することができます。

★パソコン講座

子育て中のママの復職・再就職にむ
けてのスキルアップをめざします。
マザーズジョブサポート山形のパソ
コン講座との連携もしています。

★ママのからだケア ～助産師のひとみさんと話そう～

「助産師のひとみさん」が仕事復
帰に向けてのおっぱいケアの話を
したり、ストレッチやママたちの
相談にのってくれます。

★おやこ de ストレッチ

育児疲れをほぐしたり、骨盤底筋
を中心に鍛える体操をします。お
子さんと一緒に参加できます。

★ベビーマッサージ

ねんね期の赤ちゃん対象の講座
です。おうちでできる、ふれあ
い遊びもしますよ。

★手作り講座

クラフト・手芸など、集中しても
のづくりをする時間です。お子さん
は託児ルームで6か月からお預かり
します。

★マーチの会 月1回 

親子で一緒に体を動かしながら、
発達を促す遊びを体験します。
(対象：0才～1才)



相談

★発達相談の日 月2回

言語聴覚士による個別相談です。
スタッフまたはお電話にてお申込
みください。

おしごと相談

マザーズジョブサポート山形のコン
シェルジュによるおしごとについて
の相談がおやこ広場でできます。
(就職の斡旋ではありません)

母乳育児なんでも相談 月1回

母乳育児を応援する会メンバーの小
児科・産婦人科の先生、助産師さん
がおやこ広場にきます。母乳に関
すること以外も相談できます。

助産師相談

子育てで、ちょっと困った時、心
配になった時、おやこ広場で助産
師さんが優しく丁寧に相談にのっ
てくれます。



＼親子の笑顔と未来のために／

認定特定非営利活動法人

やまがた育児サークルランド

他にも様々な事業で
子育て中の親子を応
援しています
(HPはこちら)



子育てランドあ～べ

山形市七日町にある子育て支援施設
です。おやこ広場・託児ルームを設
置しています。

TEL 023-615-1930

ポンツリーカフェ

地域の方や子育て中の方、様々な
世代の方が気軽に訪れ、ほっとで
きるコミュニティカフェです。

TEL 023-615-1930(子育てランドあ～べ)

べにっこひろば

天候に左右されず、のびのび子ど
もたちがからだをいっぱい動かして
遊べる山形市の児童遊戯施設。
子育て支援センターも併設してい
ます。

TEL 023-674-0220

マザーズジョブサポート山形

山形テルサ・ハローワークプラザ
内にある、子育てしながら働きた
いママの総合相談窓口です。一人
ひとりのニーズに応じたサポート
をします。

TEL 023-665-5915

ファミリー・サポート・センター

保育施設等の送迎・冠婚葬祭・上
の子の学校・園行事の時のなど、子
どもを預けたい時、ご相談ください。
※要会員登録（山形市 / 山辺町・
中山町）

TEL 023-687-1720

ホームスタート・やまがた

子育て中、誰かに手を貸してほし
いとき、話を聞いてほしいとき、
先輩ママのボランティアが、あな
たのお宅を訪問します。

TEL 023-687-1720

ママサポーター（山形市産後ケア事業）

体調や育児などに不安がある方、
支援が必要な方の自宅にママサポ
ーターが訪問し、家事や育児をお手
伝いします。(対象：妊娠中～産後1
年未満の方)

TEL 023-687-1720

育児サークル支援

育児サークルへのお問い合わせ・
見学希望の方をご案内していま
す。遊具の貸し出しや、サークル
同士の交流会・研修会の開催。情
報提供なども行っています。

TEL 023-674-0220 (べにっこひろば)

蔵王みはらしの丘はらっぱ館

「はらっぱ館」での子育て支援をお
手伝いしています。キッズルーム
の整備、育児サークル支援、イベ
ント・講座の企画、子育てに役立つ情
報提供をしています。

TEL 023-674-0510



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) HP https://ikuji-land.jp/a_be/

＼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