

あそびに おいでよ あべあべ! あ〜べ!

月刊あ〜べ通信 2026年7月号

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。

月	火	水	木	金	土	日
6/29	30	7/1 ★ベビープログラム 3期③ 13:00~15:00	2 お休み	3 ぼけっとタイム 「かみかみ上手」 10:30~11:00	4 にこ★とき 10:30~ 14:30~ N-GATE駐車券2h分補助	5
6 ★お誕生会 10:30~	7 なのかまちの七日。 七イベント 10:30~11:00	8 ★ベビープログラム 3期④ 13:00~15:00	9 お休み	10	11 ★発達相談の日 ① 9:00~ ② 10:00~ N-GATE駐車券2h分補助	12 パパも にこ★とき 10:30~ 14:30~
13 ワイワイトーク 「暑さ対策 どうしてる?」 10:30~11:30	14 ★パソコン講座 「AIってなに?どんな ことができるの?」 ① 10:00~12:00 ② 13:30~15:30	15 ★ベビープログラム 4期① 13:00~15:00	16 お休み	17 ★マーチの会 10:00~11:00 【ひろは利用は11:00~】	18 母乳育児 なんでも相談 10:30~12:00 N-GATE駐車券2h分補助	19 ★シンシンの会
20	21 3か月ちゃん 足形ペったん 11:00~11:30 ★発達相談の日 ① 13:30~ ② 14:30~	22 ★ベビープログラム 4期② 13:00~15:00	23 お休み	24 ★ハーフバースデー 10:30~	25 にこ★とき 10:30~ 14:30~ N-GATE駐車券2h分補助	26
27 ★ベビーマッサージ 10:00~12:00	28 お休み (館内整理日)	29 ★ベビープログラム 4期③ 13:00~15:00 助産師相談 13:30~14:30	30 お休み	31	8/1 N-GATE駐車券2h分補助	2


🦒 身長・体重がはかれます (10:00 ~ 16:00)

🎂 7月生まれ・令和8年1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!



7月の講座

あ〜べのパソコン講座

【ママのためのAI活用術・全6回】

講師と一緒に操作を進めていきますので、安心してご参加ください。

第1回「AIってなに?」

どんなことができるの?」

生成AIのChatGPT、Geminiなどを実際に使いながら暮らしに活かせるよう一緒に学びませんか?

7/14(火)

① 10:00~12:00

② 13:30~15:30

※①②の内容は同じです。

定員: 各回10名 受講料: 1回500円 託児料: 別途

【受講対象者: パソコンの文字入力ができる子育て中・マタニティの方優先】
託児ご利用の方はお申込み時にお伝えください。(6か月~就学前のお子さんが対象)



Pickup! おうちケア 「あせも」

日差しが強くなって暑くなりましたが、お肌のぷつぷつが気になることはありませんか?

あせもってなに?

汗の出口がふさがれて腫れてしまったもので、額や首のまわり、胸、背中などの汗が出やすいところに多くみられるよ。

どんなことに気をつけるとよいの?

エアコンを使う
汗をかかない程度の適度な温度に温度の目安は
・夏: 25~28℃
・冬: 18~22℃
扇風機を使う
冷やしすぎない程度に

肌着は…
裸でなく汗を吸収しやすい綿などを着せる
汗をかいたら…
こまめに着替えたり、お風呂やシャワーで洗い流したりして清潔に

薬を塗る
処方された薬を指示どおり塗る

こんなときは受診を!

- *赤みが強く、どんどん広がる
- *皮膚がただれている
- *かきむしりがひどい

参考: 医歯薬出版(株)
「子どもの病気 ホームケアガイド」

開催報告 6か月ちゃん ハーフバースデー

おやこひろばで、お子さんたちをお祝いしました! たくさんのお友だちが参加してくれ、みんなで絵本や手遊びを一緒に楽しみましたよ!

あ〜べのハーフバースデーでは毎月、当日撮った写真を貼ったカードのプレゼントをしています!

お子さんの大切な日を、あ〜べで一緒にお祝いしてみませんか?

7月は24(金)開催です! ご参加お待ちしております!



気がるに 相談

7/11 (土) ① 9:00~ ② 10:00~

7/21 (火) ① 13:30~ ② 14:30~

発達相談

言語聴覚士の先生による、個別の相談会です。事前のご予約をお願いしています。お電話または、あ〜べ受付にお声かけください。

健診で「様子をみましょう」と言われた

お子さんを遊ばせながらじっくり相談できます

子どもの発達で気になることがある



おしえて!

栄養士の阿部和子先生に聞きました

赤ちゃんの鉄分足りていますか?

赤ちゃんは、お母さんのおなかの中で蓄えた鉄分をたっぷり持って生まれてきます。しかし、生後6か月になると、その蓄えが底について鉄分不足になりやすい時期をむかえます。

顔色が悪い、活気や食欲がない、夜泣き・ぐずりが増える、体重が増えにくいといった変化は、鉄分不足のサインかもしれません。

離乳食中期の7か月頃から、鉄の摂取を意識した食材を取り入れ、無理なく鉄分を補給していきましょう。

鉄分には、肉や魚に含まれる「ヘム鉄」と、豆腐や野菜に含まれる「非ヘム鉄」があります。特にヘム鉄は体に吸収されやすいことが特徴です。

大人も子どもも
バランス良く
栄養をとみましょう



あ〜べ 子育てランドあ〜べ

TEL 023-615-1930

開館時間 9:00~17:00

託児ルーム 9:00~16:30(要予約)

休館日: 木曜日、毎月最終火曜日、年末年始

場 所: 山形市七日町1-1-1 N-GATE 1F

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

行ってみよう！参加してみよう！

イベント



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。

★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。

★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。

★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)

★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

おやこ広場で足形ペったんのほか「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～EP (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？

★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)

ぼけっとタイム 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。

★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、ふれあいや遊びもしますよ。

★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ののってくれます。

★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。

★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。

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。

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ののってくれます。

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。



＼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