



あ〜べの図書コーナーより

今月の1冊



『おにぎり』 ひらやま えいぞう・作 福音館書店

ほかほか湯気のたった あつあつのごはんを〜ぎゅっ
まんなか うめぼしうめて ぎゅっぎゅっ
くるっ くるっ くるっ……のりをまいて できあがり！
ごはんのつぶつぶ感や つやつやのり おいしそう〜
思わず 絵本のおにぎりに手が伸びそうです

【おやこ広場では大人1人2冊・2週間まで図書貸し出しができます。詳しくはスタッフまで】

あ〜べの活動報告

8/25 (金) ベビーマッサージ

赤ちゃんのご機嫌に合わせて、おなかや腕・足、と丁寧な説明を聞きながらやさしくマッサージをします。泣いても大丈夫。おうちに帰ってからもできるように説明が書いてあるプリントのおみやげもありますよ。初めて会うママたちもお隣同士でおはなししながら和やかな時間を過ごしました。

はいはいをする前までのお子さんとママとのスキンシップのためのリフレッシュ講座です。ゆったりと優しい時間を過ごしませんか？



次回：10/23(月)10:30~11:30<申込受付 9/23(月)から>

8/21・22・23 (月) (火) (水) あ〜べのパソコン講座 情報処理技能検定3級対策講座

エクセルを基礎から学びたい、これからの就職に活かしたいというママたちが集まり、エクセルの表の作成や関数の使い方を学びました。講座中にわからないことがあっても先生が質問に丁寧に答えてくれました。中には10月に行われる検定にむけて受講される方もいました。エクセルの経験者も、操作のことでこれまでよりも簡単な方法を身につけることができました。

今後の検定にあわせて対策講座、エクセル3級は1月9日・10日・12日となります。



次回パソコン講座：10/2(月)・3日(火)10:00~12:00 『文書デザイン検定3級対策講座』<申込受付中>

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〜べ受付までご確認ください。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**

<あ〜べからのお願い>

メンバーズカードの更新はお済みですか？



全ての方々に登録の更新をお願いいたします。ご利用時受付カウンターで手続きをお願いします。(登録料は無料です)

11月のイベント情報

- 11/1(月) 赤ちゃんと一緒IX期
- 11/6(月)・7(火)・8(水) 短期集中ワード講座
- 11/8(水) 赤ちゃんと一緒IX期・保健師相談
- 11/10(金) 赤ちゃんと一緒X期・ぽけっとタイム
- 11/11(土) シンシンゆつくりタイム
- 11/13(月) 11月のお誕生会
- 11/14(火) 親子体操
- 11/15(水) 赤ちゃんと一緒IX期
- 11/17(金) 赤ちゃんと一緒X期・保健師相談
- 11/18(土) 母乳育児なんでも相談スペシャル
- 11/21(火)・22(水)・24(金) すくすく成長記録日
- 11/20(金) 赤ちゃんと一緒X期・助産師相談
- 11/26(土) シンシンの会
- 11/28(火) 館内整理日のためお休み
- 11/29(水) 赤ちゃんと一緒XI期・うさこちゃんの日

あ〜べ 子育てランドあ〜べ

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。

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
PC・スマホサイト<http://ikuji-land.jp/>

2017年10月号 月刊 あ〜べ通信

あ〜べのイベント情報が一目でわかるあ〜べカレンダーや、イベント情報、そのほかにも子育て中の親のための育児情報などを掲載し、毎月情報満載でお届けします。

あべあべ! あ〜べ!

子育てミニ講座 “ぽけっと”タイム みんなおいでよ

“ぽけっとタイム”は、おやこ広場でママとお子さんが一緒に参加できるミニ講座です。お子さんを抱っこしながら、またママの近くで遊びながら過ごせます。子育てについて、ひとりで悩むよりみんなで話をしませんか？ 卒乳について考えたり、歯について話したり、毎回テーマは変わります。毎月の詳しい内容は『あべあべ!あ〜べ!』やホームページをチェックしてね★



【毎月第一金曜日】
開催時間 10:30~11:30
場所 おやこ広場
~当日時間までお越しください~



助産師さんの話に納得!

10月の“ぽけっと”タイムは

『くちゅくちゅ歯磨き じょうぶな歯』

10月6日(金)10:30~11:30 ※詳しくは中面へ

開催日に変更になることもあります。最新情報をLINEでお知らせしています。ぜひ友だち登録してくださいね。



きょうだいの親になるって大変?



みんなで情報交換!

【これまでのテーマ】

~講師のおはなしと感想より~

★食育 ~もぐもぐこっくん こちそうさま~

- 成長曲線を見ながら量を考える。
- 体重の増え方に気を付けながらもおやつは“4回目の食事”と考えて適切に。

★すっきりパンツにな・あ・れ

- おむつを外すタイミングやトイレの環境づくり、子どもへの声掛けの仕方によってトレーニングが進めやすくなる。
- 子どもは個人差があるので、開始時期などその子にあったやり方で。

~参加者の声より~

★きょうだいの親になるって大変?

- 実体験が聞いてよかった。
- 二人目の出産をひかえて赤ちゃん返りの対策や上の子のケアなど参考になった。
- 先輩ママの話を聞いてみると、自分は大変そうだと考えすぎていたかな。



【これからの“ぽけっと”タイム】

11/10 (金) お引越ししてきた親子集まれ

山形に引越してきたけど、どんな街なの?と不安に思っているママ。先輩ママや地元のママといろいろお話しませんか。

12月 ★卒乳

「そろそろおっぱいやめた方がいいかな?」「でも夜はなかなか離れられない」「母乳がいいのはわかるけどあんまり出なくて…」そんなおっぱいの悩み、みんなで話してみませんか?

2月 ★子どもと生活リズム


「うちの子なかなか早寝早起きできなくて…」生活リズムを身につけさせたい!という方。子どもにとって大切な生活リズムについて、言語聴覚士の先生がお話してくれます。

3月 ★アラフォーママ集まれ

アラフォーママ同士、みんな一緒にあんな事、こんな事、何でもお話ししてみませんか?

10月あ〜ベカレンダー

【LINE@あ〜ベお知らせ】
 ① 右のQRコードを読み取り、友だち追加してください。
 ② LINEアプリ内の「その他」>「友だち追加」>「ID検索」からID「@btt8215a」を入力して友だち追加してください。



月	火	水	木	金	土	日
9/25	9/26	9/27	9/28 お休み	9/29	9/30	1
2 ★パソコン講座 文書デザイン検定 3級対策講座	3	4 保健師相談	5 お休み	6 ほけっとタイム くちゆくちゅ歯磨き じょうぶな歯	7 ★発達相談会	8 ★シンシンの会 ※要申込
9 体育の日	10 10月のお誕生会	11	12 お休み	13 保健師相談	14 おやこでクラフト	15 ★情報処理技能検定
16 ★パソコン講座 文書デザイン検定 2級対策講座	17	18	19 お休み	20 助産師相談	21 母乳育児なんでも相談	22
23 ★ベビーマッサージ	24	25 おしごと相談 うさこちゃんの日	26 お休み	27	28	29 ★シンシンの会 ※要申込
30	31 館内整理日のため お休み	11/1	11/2 お休み	11/3	11/4	11/5

♡…赤ちゃん&マタニティママの日 🦒…すくすく成長記録日(10:30~12:00) ★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要

カレンダーのマーク




“ハートマーク”は
赤ちゃん&
マタニティママの日

“キリンマーク”は
身長・体重測定
すくすく成長記録日
(10:30~12:00)

毎月のイベント

“ほけっと”タイム

くちゆくちゅ歯磨き じょうぶな歯
10月6日(金)10:30~11:30

歯磨きっていつからはじめるのかな?どんな歯ブラシがいいかな?フッ素ってなあに?子どものかわいい歯を虫歯から守るための話を歯科衛生士さんからお聞きします。

10月のお誕生会


10月10日(月)11:10~11:30
 (受付時間 10:30~11:00)

10月生まれのお友達のお誕生会をおやこ広場で行ないます。
 ★10月生まれのお友達は当日受付まで!

すくすく成長記録日

10月17日(火)・18日(水)・20日(金)
10:30~12:00

お子さんの身長・体重をスタッフがはかります。



うさこちゃんの日


10月25日(水) 10:30~11:00

あ〜ベスタッフとママボランティアさんによるおはなし会です。時間までお越しください♪

登録している就学前のお子さんの誕生月に

やまがた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。



★シンシンの会 ※要申込

シングルママが安心(シン)して集える会です。詳しくはお問い合わせください。

10月8日(土)9:15~16:00 **10月29日(土) 10:00~12:00**
 みんなでバス遠足に行きましょう♪ 門間尚子先生のお話をうかがいます。会場:あ〜ベ

トピックス

★ひよこぐみのご案内

同じ年齢のお友だちとのかかわりを大切に、週1回の集団保育。全4回のクラスで担当保育士やお友だちと、さまざまな活動や自由遊びで一緒に楽しく過ごします。

事前登録が必要です

- 定員:6名
- 期日:10月6日、13日、20日、27日(全4回・金曜日) 申込締切…9月29日(金) ただし先着順にて定員に達し次第締切の切ります
- 時間:9:00から13:00までの4時間 最終回は12:45から親子で活動します。
- 料金:8000円 ※初回に一括で納入(納入後の返金はありません)
- 持ち物:着替え一式(下着含む)、紙おむつ又は替えパンツ(必要な枚数) ビニール袋(2~3枚)、お弁当、箸やフォーク等使い慣れたもの ※全てに記名をし、子どもが持てるようバッグやリュックにまとめてお入れください

おやこでクラフト

参加費 無料

10月14日(土)
10:00~(先着100個)

街なか賑わいフェスティバル・七日町クラフト天国に合わせあ〜ベのおやこ広場で開催します!好きな布とゴムひもを選んで、自分だけのオリジナルの「くるみボタン」を親子で作ってみませんか?
 なくなり次第終了になります、お早めにお越しください★

※当日は、歩行者天国により交通規制があります。気をつけてお越しください。

あ〜ベの各種講座

★パソコン講座 資格取得にチャレンジ!「文書デザイン検定対策講座」

3級/10月2日(月)・3日(火)10:00~12:00(全2回) 2級/10月16日(月)・17日(火)・18日(水)10:00~12:00(全3回)

ワードを使い、画像や図形を配置しながらチラシ風文書を作成するのが文書デザイン検定です。3級対策講座では、表・画像・図形を組み合わせたチラシを作成できるスキルを身に付けます。2級対策講座では、3級範囲をベースにさらに自由度のあるチラシを作成できるスキルを身に付けます。

●受講料:3級 800円/2級 1000円(各講座受講初日にお支払いください。) ●対象:パソコンの文字入力ができるママ
 ●定員:3級 15名/2級 15名 ※要申込 ●託児利用:お子さん1人1回500円(事前予約が必要です。お申し込みの際にお知らせ下さい。)

★「赤ちゃんと一緒 ~BP(ベビープログラム)~Ⅷ期・Ⅸ期」全4回

Ⅷ期10月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金) 13:00~15:00 Ⅸ期10月25日(水)・11月1日(水)・8日(水)・15日(水) 13:00~15:00

他のお母さんたちと一緒に赤ちゃんと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(Ⅷ期:4月22日~8月8日生まれ、Ⅸ期:5月11日~8月27日生まれ)
 ●申込み切:Ⅷ期9月29日(金)、Ⅸ期10月18日(水)まで ●定員:各20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860円が必要です)

★「ベビーマッサージ」10月23日(月)10:30~11:30

【今まで、あ〜ベのベビーマッサージを受けたことがない方が優先となります】

●受講料:500円(要申込) ●対象:はいはいまでの赤ちゃん(定員10組)※定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。
 ●持ち物:バスタオル、オムツ、着替え一式、赤ちゃん・ママが水分補給できるもの
 ※以下の方は、ベビーマッサージを行うことができません。予防接種72時間以内の赤ちゃん、体調の悪い場合(発熱・下痢・嘔吐等)、皮膚疾患のある場合、感染症の疑いがある場合。

●申し込み受付は、開催1か月前からとなります。 ●受講料、託児料はおつりの無いようにお持ちください。

あ〜ベで相談しましょ

保健師・助産師相談 子育てでちょっと困った時、心配になった時、保健師さん・助産師さんが優しくおやこ広場で相談にのってくれます。
保健師: 10月4日(水) 13:00~15:00、10月13日(金) 10:00~11:30 助産師: 10月20日(水) 13:00~15:00

★**発達相談会** 10月7日(土)10:00~12:00 言語聴覚士による個別相談です。申し込みたい方はスタッフに声をかけてください。

“はじめてみようかな おしごと”相談

10月25日(水) 10:00~12:00

マザーズジョブサポート山形のマザーズコンシェルジュによるおやこ広場での再就職についての相談会です(就職の斡旋ではありません)。

母乳育児なんでも相談

10月21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きます。予約は不要です。時間内にお越しください。

★ママのための予約制カウンセリング

不定期開催(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。お問い合わせください。

絵本相談会

次回は12月22日(金) 10:30~12:00

おやこ広場で絵本相談を行います。「絵本の選び方が分からない」なんて時は是非参加してね♪

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