



『やまのおふろ屋さん』 とよたかずひこ作・絵 ひさかたチャイルド  
 しんしんと雪が降る山の中、あたっか〜いおふろを見つけます。  
 おさるさんにいのししさんもおあつたかいお風呂でぼっかぼか。  
 ゆきだるまさん家族もお風呂にどっぶ〜ん！ゆきだるまさんかと思いきや！？  
 寒い寒い冬にほっこりあったまるおはなしです。

【おやこ広場では大人向け図書を1人2冊・2週間まで貸し出しできます。詳しくはスタッフまで】

## あ〜べの活動報告

### 11/22 (水) ふたごちゃんあつまれ

おやこ広場に遊びに来てくれる双子ちゃんが多いよね〜と話題になっていたところで、久々の開催となった「ふたごちゃんあつまれ」。先輩双子ママとあ〜べの双子ママスタッフに、この日は4組の双子ちゃん&ママが集まりました。それぞれ自己紹介しながら聞いてみたいことを話してもらおうと、離乳食が進んだ時のおやつあげ方、冬場おんぶ紐で出かけるときの工夫、ママ一人でお風呂に入れる方法など、「こんな時はこうしていたよ」という先輩ママの体験談や、他の双子ママはどうしているの？とアイデアを出し合いながら話題が広がっていきました。

他にも、妊娠中のトラブル・離乳食のあれこれ、ツインバギーの選び方、冬場のおでかけなど双子育児ならではの“あるある”で盛り上がり、あっという間の楽しい時間でした。

ママたちは会が終わった後も、おやこ広場で交流を深めていってくれましたよ。



### 11/23 (木) 木 (moku) 木 (moku) の日

毎週木曜日は、通常休館日のあ〜べですが、この日は祝日と重なったため臨時開館し、「木木の日」として木のおもちゃで遊びました。

木のレールに電車を長くつなげる子、それを憧れの目で見ている子が「あの電車ほしい」と言っています。さあどうしましょう！「かあして」「はいどうぞ！」と長い電車の一部を持ってきてくれました。電車をくれた子ともらった子、レールを長くしたり駅を作ったり「山形駅〜！次は…」と、まるで山形駅にいるかのように遊んでいました。

電車ごっこを楽しんでいる隣では、子どもたちがパパママと一緒にまごごとのお茶やデザートをどんどん運んでお茶会を楽しんでいました。

カブらは、パパ・ママが夢中になって、高く積んで子どもたちに壊され、カタカタと崩れ落ちる音を楽しんでいました。

木のぬくもりを感じながら、木とのふれあいをたくさん楽しんだ木木の日でした。



## N-GATE 駐車場 ご利用について

＜あ〜べご利用の方＞ ＜託児ルームご利用の方＞

**駐車1時間 送迎時間分**  
**無料券発行 補助券発行**

※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。

## メンバーズカードの登録・更新はお済みですか？



あ〜べご利用の際はメンバーズ登録が必要となります。ご利用時に受付でお手続きください。  
 ※N-GATE 移転前のメンバーズカードをお持ちの方は、再登録をお願いいたします。(登録料無料)

## 【あ〜べのLINE@】

イベント情報をスマホにお知らせ！友だち登録してくださいね♪

①QRコードを読み取り、友だち追加してください。

②LINEアプリ内の「その他」>「友だち追加」>「ID検索」からID「@btt8215a」を入力



## 2月のイベント情報

- 2/2(金) ひよこ組、赤ちゃんと一緒XIII期①
- 2/5(月)・6(火)・7(水) パソコン講座エクセル入門
- 2/7(水) お誕生会、赤ちゃんと一緒XII期④
- 2/9(金) ほけつタイム、赤ちゃんと一緒XIII期②
- 2/13(火)・14(水)・16(金) すくすく成長記録日
- 2/14(水) ベビーマッサージ、保健師相談
- 2/16(金) 赤ちゃんと一緒XIII期③、助産師相談
- 2/19(月) シンシンゆっくりタイム
- 2/21(水) 赤ちゃんと一緒XIV期①、おしごと相談
- 2/23(金) 保健師相談、絵本相談会、赤ちゃんと一緒XIII期④
- 2/25(日) シンシンの会
- 2/27(火) 館内整理日のためお休み
- 2/28(水) 赤ちゃんと一緒XIV期②

※イベントは変更になることがあります

## 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/>

# あべあべ！あ〜べ！

## 山形の「冬」どうやって遊ぶ？ その①

いよいよ冬本番！雪の季節がやってくると日々のおでかけや遊びも大変ですね。この季節ならではの過ごし方のポイントなどを2回シリーズで特集します！

### 子どもの外遊び服装は？

#### スキーウェア

スキーウェアは中に重ね着してもきつくないサイズのものを選ぶのがおススメ♪ ネットで買うのもいいけどお店で実際に触って、試着して素材や厚みを確認してみるのもいいかも♪

耳あてつきの帽子で顔まわりも防寒！

ネックウォーマーまたはマフラーで首元もあたたかく！

#### 手袋

ひも付きを選ぶと片方だけ行方不明…なんてことにならなくて便利！ひもはママがつけてもOK！

ナイロン素材のものを選ぶと雪で遊んでも浸み込みにくい！防水スプレーを使うとさらに安心！

#### 汗取りタオル

遊ぶ前に体と下着の間に着て。汗をかいたら首元からスッ！ととれる！！



#### スノーブーツ

底に凹凸がある滑りにくいものをえらぶと good!! 長ぐつに雪が入った時のために替えのくつ下があると Good!

市販のカバーをスノーブーツや長靴につければ雪も入りにくかったかも

「スノーカバー」や「雪よけカバー」の名前で売ってますよ

## 雪対策&便利グッズ

### 長ぐつは必須アイテム!!

冬はどっど雪が降って“雪かきしなきゃ!”という場面が毎日のようにあります。そんなときには長靴が必須！足元を守ってくれる大事なアイテムです。最近はおしゃれなデザインのものも多いですね。お出かけにも使えるお気に入りの一足で、冬の外出も楽しくなるかも！



### 手はふさがないように!

小さいお子さんを連れての外出は荷物がたくさん！冬の雪道は凹凸ツルツル…歩きにくいです。ツルツルとすべってひやっとすることもありますが、そんな時のために、バッグは手に持たなくてもいいリュックやショルダーのものをおススメ！お子さんがが転びそうになった時も対処しやすくなります。

### 車の中に入れてあると安心!

駐車場や外出先で買い物中に車に雪に埋もれてる!そんな時は車の中に、積もった雪を降ろすスノーブラシはもちろんのこと、スコップがあると便利です!ホームセンターなどで購入できますよ。

暖房していても足元は冷えるので、みぞ掛けやハーフケット・雪道での渋滞時のために、お子さんのお菓子や飲み物もあると安心です♪





# 2018年1月 あ〜ベカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1/1 元旦	2	3	4	5 10時開館	6	7
← 年末年始のお休み 12/29(金)~1/4(木) →						
8 成人の日	9	10	11 お休み	12	13	14
	★パソコン講座 情報処理技能検定 3級対策講座					
15	16	17	18 お休み	19 保健師相談	20 母乳育児 なんでも相談 ★シンシン ゆっくりタイム	21
★パソコン講座 情報処理技能検定 2級対策講座 お誕生会		おしごと相談 ★赤ちゃんと一緒 XII期①				
22	23	24	25 お休み	26 助産師相談	27	28
★パソコン講座 情報処理技能検定 2級対策講座		★ベビーマッサージ ★赤ちゃんと一緒 XII期②				★シンシンの会 ※要申込
29	30	31	2/1 お休み	2/2	2/3	2/4
	館内整理日のため お休み	うさこちゃんの日 ★赤ちゃんと一緒 XII期③ 保健師相談				

♥…赤ちゃんと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 ※予定が変更になる場合があります

## カレンダーのマーク



“ハートマーク”は  
赤ちゃんと  
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)  
だよ♪

## 毎月のイベント

**1月のお誕生会**  
1月15日(月)11:10~11:30  
(受付時間 10:30~11:00)

1月生まれのお友達のお誕生会をおよこ  
広場で行ないます。  
★1月生まれのお友達は当日受付まで!

**すくすく成長記録日**  
1月16日(火)・17日(水)・19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**  
1月31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♪

“ほけっと”タイム  
「子どもと生活リズム」  
2月9日(金)10:30~11:30

子どもにとって大切な生活リズムにつ  
いて片桐弥生先生(言語聴覚士)がお話  
してくれます。

今月  
は  
お休  
み  
です

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バスポート  
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** シングルのママが安心(シン)して集える会です。  
詳しくはお問い合わせください。※要申込

★シンシンゆっくりタイム  
1月20日(土) 13:30~15:30

個別相談ができます。3日前までにご予約ください。

★交流会  
1月28日(日) 10:00~13:00(予定)

みんなで雪遊びを楽しもう♪



## トピックス

★七日町商店街共催事業

## はじめての ベビーマッサージ

1月24日(水) 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対象となります】

- 対象：はいはい前までの赤ちゃん(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。

＜受講料＞  
無料  
※要申込

## ★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  
【対象：平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれのお子さん】

●期日：2月2日、9日、16日、23日(全4回・金曜日)  
申込締切…1月26日(金) ただし先着順にて定員に達し次第締め切ります

●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

## あ〜ベの各種講座

★パソコン講座

「情報処理技能検定3級対策講座」1月9日(火)・10日(水)・12日(金) 10:00~12:00(全3回)

「情報処理技能検定2級対策講座」1月15日(月)・16日(火)・22日(月)・23日(火) 10:00~12:00(全4回)

エクセルを使って表計算などをする講座です。検定試験を受けなくてもエクセルを勉強したい方にもおススメです。処理条件に従って、データの入力、  
計算を行い表とグラフを完成させます。四則演算のほか、関数を使って答えを出すところもあります。検定対策でありながらそのまま実務で役立つ内  
容が満載です。※2級範囲の関数(SUM、AVERAGE、MAX、MIN、RANK、IF、ROUND、VLOOKUP、AND、ORなど)※3級範囲の関数  
(SUM、AVERAGE、MAX、MIN、RANK、IF、ROUNDなど)

- 対象：パソコンの文字入力ができるママ ●受講料：3級：1000円・2級：1100円(各講座受講初日にお支払いください。)
- 定員：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)〜XII期」

1月17日(水)・24日(水)・31日(水)・2月7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(8月3日~11月15日生まれ) ●申込み切：1月10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)

●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。

助産師：1月26日(金)10:00~12:00 保健師：1月19日(金)10:00~11:30、1月31日(水)13:00~14:30

★発達相談会 2月3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

1月17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

1月20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：2月23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♪