



あ〜べの図書コーナーより

今月の1冊



『はじめてのおつかい』 筒井頼子・作／林明子・絵 福音館書店

ママにはじめてのおつかいを頼まれたみいちゃん。生まれたばかりの妹のため、百円玉をふたつ小さな手にしっかり握りしめ、おつかいにでかけます。

お店までの道中も、お店についてからも、さまざまなハプニングがおこります。さて、おかいものはできたかな？5才のみいちゃんの心の動きが描かれたステキな絵本です。
【おやこ広場では大人向け図書をひと家族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

9/26 (水) 七日町商店街振興組合共催事業 「マタニティヨガ」

あ〜べで行う初めてのマタニティヨガ。先生の優しい声とゆったりと流れる音楽とともに、心地のよい時間が過ぎていきます。おなかの中の赤ちゃんとお話をしながら、呼吸を通して赤ちゃんとのつながりを感じる時間。妊娠期間中に大きく変化する心や体を整えて、出産時に必要な筋力や呼吸法を身につけることを目的にしている、決して無理な動きはなく、一区切りごとにママの体調を確認しながら進みました。

参加者からも「充実した時間を過ごすことができた」、「ゆったりと体と心をほぐすことができた」という感想がありました。

あ〜べでは、プレママ向けのイベントをこれからも行う予定です。詳しい情報はLINEでも配信します。チェックしてね。



10/12 (金) 「あ〜べで託児デビュー」

「預けてみたいけど、大丈夫かな?」「託児ルームってどんなところ?」「託児登録はしているけど、きっかけがなかなか…」そんなママの気持ちをちょっと後押しする企画です。10月12日に今年度2回目を開催しました。

ママと手の消毒・検温のあと、お子さんの体調などを伺います。持ち物を確認してよいよ託児スタート。子どもは初めての部屋をあちこち探検気分。退室するママの方がドキドキだったかな。さあ、遊びましょ!お弁当を持ってピクニックごっこ。プーとドライブもしましたよ。0歳児は時々ママを思い出して泣いちゃったけど…抱っこするとぴったりと身体を寄せて甘えながら過ごしました。

ママの「ただいま」にみんなニコニコ。託児の様子をお伝えしながら、親子でのおやつタイム。子ども達も、リフレッシュしたママも、とってもいい顔でさようならしましたよ。

【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



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)

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 無料券発行 **送迎時間分 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。

12月のイベント予定

<※イベントは変更になることがあります>

- 1(土) 発達相談
- 3(月)・4(火)・5(水) ワードでチラシを作る
- 5(水) 保健師相談・赤ちゃんと一緒に9期①
- 7(金) ほけっとタイム・保育士サークル
- 10(月) お誕生会・情報処理技能検定1級対策講座
- 11(火) ベビーマッサージ・助産師相談
- 12(水) おしごと相談・赤ちゃんと一緒に9期②・保育士サークル
- 14(金) クリスマス会
- 15(土) 母乳育児なんでも相談
- 16(日) 日本情報処理検定協会検定日
- 17(月) あ〜べで託児デビュー
- 18(火)・19(水)・21(金) すくすく成長記録日
- 19(水) 赤ちゃんと一緒に9期③・保健師相談
- 26(水) 赤ちゃんと一緒に9期④

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/>

2018年 11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子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！



秋ですよ！

過ごしやすい季節になってきて、親子でのお出かけが楽しみです。葉っぱの色づいた公園やお友だちの集まる遊び場。どんな出会いがあるかな？あ〜べでは子育てミニ講座「お引越してきた親子集まれ」や育児サークルの紹介をしています。

子育てミニ講座「ほけっとタイム」

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。お子さんは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お話をしませんか？



秋におひっこししてきた方

お引越してきた親子集まれ

親子集まれ

11月2日(金) 10:30~11:30

山形に引っ越してきたけど、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てみませんか？

これからの子育てミニ講座の予定

12月 食育 ~離乳食後期~

2月 卒乳

3月 きょうだいの親になるって大変？

開催日が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。

あたらしいであいなかま

山形市近郊の育児サークル

あ〜べ館内に各サークルのポスターを掲示しています

- 育児サークルすきつぷ**
場所：山形市総合福祉センター
月3回 金曜日 10:30~
- 育自サークルぶんぶんぶん**
場所：霞城公民館
木曜日 11:00~
- ふたりっ子くらぶ**
場所：ファアラ他
月2回 木曜日 10:00~
- じゅ・あん**
場所：山寺コミュニティセンター
月1回 (要問合せ)
- ゲンキッズクラブ**
場所：西部公民館
金曜日 10:30~
- ひよっこ**
場所：鈴川生協集会所
木曜日 10:30~
- ラビットクラブ**
場所：元木公民館
火曜日 10:00~
- マーブルチョコレート**
場所：蔵王みはらしの丘はらっぱ館
月2回 金曜日 10:00~
- サークルテディ**
場所：コープ東原
木曜日 10:30~
- YOU&友クラブ**
場所：寒河江市ハートフルセンター
毎週火曜日 10:00~12:00

メンバーは随時募集中です！気になるサークルがあったら気軽に見学からはじめてみましょう。誕生会や施設見学など楽しい活動がたくさんありますよ。

育児サークルに関するお問い合わせ・見学申込はこちらまで♪
●べっこひろば tel.023-674-0220
●子育てランドあ〜べ tel.023-615-1930

2018年11月 あ〜ベカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
10/29	30 お休み (館内整理日)	31	11/1 お休み	2 ぼけっとタイム 助産師相談 ★赤ちゃんと一緒 7期③	3 文化の日 ★発達相談会	4
5 ★情報処理技能検定 3級対策講座	6 お誕生会	7 ★赤ちゃんと一緒 8期①	8 お休み	9 ★赤ちゃんと一緒 7期④	10 ★ナイトイベント託児 ★シンシン ゆっくりタイム	11 ★赤ちゃんと一緒 〜/V編〜
12 ★情報処理技能検定 2級対策講座	13	14 おしごと相談 保育士資格取得 準備サークル ★赤ちゃんと一緒8期②	15 お休み	16 保健師相談	17 母乳育児 なんでも相談	18
19 ★情報処理技能検定 2級対策講座	20	21★手作り講座 ふたごちゃんあつまれ 保健師相談 ★赤ちゃんと一緒 8期③	22 お休み	23 勤労感謝の日	24	25 ★シンシンの会
26 ★親子体操 うさこちゃんの日	27 お休み (館内整理日)	28 保育士資格取得 準備サークル ★赤ちゃんと一緒 8期④	29 お休み	30 ぶっくサロン	12/1	12/2

♥…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

毎月最終火曜日は
館内整理日のためお休みです

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

“ぼけっと”タイム
「お引越してきた親子集まれ」
11月2日(金)10:30~11:30

山形に引っ越してきたけど、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てみませんか？

すくすく成長記録日
11月13日(火)・14日(水)・16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。



11月のお誕生会
11月6日(火)11:00~
(受付時間10:30~11:00)

11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。
★11月生まれのお友達は当日受付まで！

うさこちゃんの日
11月26日(月)11:00~

あ〜ベスタッフやママボランティアさん
によるおはなし会です。時間までおよこ
広場にお越しください♪

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

★ゆっくりタイム
11月10日(土)10:00~12:00

個別の相談ができます。3日前までご予約下さい

★交流会
11月25日(日)10:00~12:00

『自分の気持ちをきちんと伝えたいあなたにパートII』講師:斎藤由美子先生



登録している就学前の
お子さんの誕生月に
子育て応援パスポート(全国共通)
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。

トピックス

★手作り講座

お花のモチーフ

秋バージョン
バッグなどのアクセントや
アクセサリーに！かわいい
お花のモチーフを作ります♪

11月21日(水)10:00~12:00

場所:子育てランドあ〜ベ 研修室

- 対象:子育て中の方
- 定員:先着10名 ※要申込
- 受講料:500円
- 託児:500円※要事前登録・要予約
お申し込みの際にお知らせください
※それぞれおつりの出ないようご準備ください
- 持ち物:毛糸、かぎ針(毛糸に合わせた号数)
はさみ

ふたごちゃん あつまれ!!

11月21日(水)10:30~11:30
場所:子育てランドあ〜ベ 研修室
【当日時間内にお越しください】

ぶっくサロン

11月30日(金)10:30~11:30
場所:子育てランドあ〜ベ およこ広場
【当日時間内にお越しください】

七日町商店街共催事業

★毎年好評!! 早めのご予約をおすすめします!

ナイトイベント託児 11月10日(土)17:00~20:00

★事前にご予約ください★
託児料:1時間500円、それ以降30分毎250円
当日七日町商店街でのお買い物金額に応じて託児料の割引
があります。詳しくはあ〜ベにお問い合わせください。

★健康づくり講座 参加費無料

親子体操 11月26日(月) 10:00~11:00

- 場 所:子育てランドあ〜ベ研修室
- 対 象:一人歩きできるお子さんとママ・パパ
- 持ち物:水筒・タオル 親子で楽しく! / 体を動かしましょう!
- 定 員:親子7組※要申込

※詳しくはチラシ・ホームページをご覧ください

あ〜ベの各種講座

★パソコン講座「情報処理技能検定3級・2級対策講座」

3級:11月5日(月)・6日(火)・7日(水) 10:00~12:00(全3回)
2級:11月12日(月)・13日(火)・19日(月)・20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)〜8・9期」(全4回)

8期:11月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水) 9期:12月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26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(8期:平成30年5月24日~9月7日生まれ、9期:平成30年6月21日~10月5日生まれ)
- 申込み切:8期:10月31日(水)、9期:11月28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よこ広場で相談のつてくれます。

助産師:11月2日(金)13:00~14:30 保健師:11月16日(金)10:00~11:30、11月21日(水)13:00~14:30

★発達相談会 11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

11月14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よ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

11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、助産師等がおよこ広場にきます。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。