



『おもちのきもち』 かがくいひろし・作 講談社

あんこ、きなこ、大根おろしに納豆…みんなが大好きなおもち。ところが、おもちはずつぱんべつぱんたかたかたり、のしぼうでのぼされたり、手でちぎられたりと大変なんです。お正月、「かがみもち」になったおちは、いつ食べられるかと思うとおそろしくなり、ピロンピロンと走って逃げだします。そのあとおちはどうなったのでしょうか。みんなが大好きな「だるまさん」シリーズと同じ著者の絵本です。

【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

11/30 (金) 「ぶっくサロン」

十二支のお手玉を使ったわらべ歌やかわいい人形たちが登場し、楽しい会のはじまりはじまり。

クリスマスの絵本をたくさん紹介してもらい、「読んで、読んで!」のリクエストに読み聞かせがスタートしました。素敵なお話の優しい声にスヤスヤと眠ってしまったお子さんも。

「小さいお子さんはなかなかお話しに集中できないかもしれないけれど、お家ではママがママの声で読んであげればきっと楽しい一生の思い出になるはず」と長年読み聞かせを続けている佐藤美芳先生からのアドバイスがありました。

たくさんの絵本に囲まれて、絵本のことをたくさんお話できたほっこりする時間となりました。



次回の予定は 3月22日(金)です

12/14 (金) 「クリスマス会」

今年もこの日を楽しみにしてくれていたお友達がたくさん!おやこ広場の中は、お友達でいっぱいになりました。

ハンドベルの音が聞こえると、さあクリスマス会の始まりです。みんなでお話を聞いたり、歌を歌ったり…。するとシャンシャンと、どこからか鈴の音が聞こえてきます。

トナカイさんと一緒にサンタさんが遊びに来てくれましたよ。ちよっぴりドキドキしながら、一人ひとりプレゼントをもらいました。サンタさんと一緒に写真も撮って、ちよっぴり早いクリスマスを楽しみましたよ!

みんなのおうちにもサンタさんが来てくれるといいですね。



2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(金) 助産師相談・赤ちゃんと一緒に11期①
- 2(土) 発達相談
- 5(火) お誕生会・ひよこぐみ2期①
- 6(水) 赤ちゃんと一緒に10期④・ひよこぐみ2期②
- 8(金) ぼけっとタイム・赤ちゃんと一緒に11期②
- 12(火)・13(水)・15(金) すくすく成長記録日
- 12(火) ひよこぐみ2期③
- 13(水) おしごと相談・ひよこぐみ2期④
- 15(金) 保育士サークル・保健師相談 赤ちゃんと一緒に11期③
- 16(土) 母乳育児なんでも相談
- 17(日) 日本情報処理検定協会検定日
- 19(火) ひよこぐみ2期⑤
- 20(水) ベビーマッサージ・ひよこぐみ2期⑥
- 22(金) 保健師相談・ふたごちゃんあつまれ 赤ちゃんと一緒に11期④
- 26(火) 館内整理日のためお休み
- 27(水) 赤ちゃんと一緒に12期①

【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



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
託児ルーム
ご利用の方
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。

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!

助産師 酒井のおばちゃんに聞きました!

冬を健康にのりきる! ぶちアドバイス



大分寒くなって来ましたが、みなさんは元気になっていますか?寒い冬は色々な病気が流行する時期です。代表的なものにインフルエンザ・RSウイルス・ノロウイルスなどがあります。どれもウイルスによる感染です。インフルエンザやRSウイルスはくしゃみや咳による飛沫感染でノロウイルスは吐いた物や下痢便の始末後の手から感染する接触感染です。予防にはマスクや手洗い・うがいはもちろんですが、日頃の体調管理が何よりも大切になります。

予防接種のタイミング

病気から守るために色々な予防接種も大活躍をしています。元気な状態で予防接種をしますが、接種後に副反応(注射部位の腫れや痒み・発熱など)がみられる事があります。接種直後の30分間は特に注意が必要ですが、その後も観察が必要です。接種した日はお家でゆっくり過ごしながらかみ守って下さい。



予防接種後の過ごし方

予防接種は、出来れば週末や午後からは避けた方がよいと思います。ひどい副反応が出た時、週末は病院がお休みになる事が多くなります。夜もほとんどの小児科はやっていません。そんな理由で予防接種は週初めの午前中をお勧めします。なお予防接種を受けた時は、その病院で「予防接種後の注意」が書いてあるパンフレットをもらっておくと安心ですね。

早寝・早起き・朝ごはん

病気に負けない体を作るためには生活リズムが大事です。「早寝・早起き・朝ごはん」よく耳にしますね。十分な睡眠は、日中の疲れを取り、免疫力のアップ・抵抗力のアップ・脳の活性化が図れます。特に子どもは寝ている間に成長ホルモンが出て成長を促進してくれます。早く眠れば、朝はスッキリ目が覚めます。その後太陽をいっぱい浴びると元気のホルモン(セロトニン)がモコモコ出て、おいしくご飯が食べられ、元気に遊べます。

朝ごはんは一日の大事な力(エネルギー)となるので、しっかり食べましょうね。冬場は、温かい物を食べて、体を冷やさない事が大切です。体温が1℃下がると免疫力は30%減ると言われています。温かくしてお過ごしください。



クリスマスやお正月などは、子どもと一緒に過ごす冬のお楽しみ。子どもさんの元気な笑顔が浮かびます。長くて寒い山形の冬を親子で元気に乗り切って欲しいと思います。酒井のおばちゃんより

2019年1月 あ〜ベカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
12/31	1/1 元旦 ← 年末年始のお休み 12/29(土)~1/3(木) →	2	3	4 10:00開館	5	6
7 ★ワープロ検定 3級対策講座	8 助産師相談	9 お誕生会	10 お休み	11	12 ★シンシン ゆっくりタイム	13
14 成人の日	15 ★ひよこぐみ①	16 ★ひよこぐみ② おしごと相談 ★赤ちゃんと一緒 10期①	17 お休み	18 保健師相談 ★ひよこぐみ③	19 母乳育児 なんでも相談	20
21 ★ワープロ検定 2級対策講座 うさこちゃんの日	22 ★ひよこぐみ④	23 ★ひよこぐみ⑤ 保育士資格取得 準備サークル ★赤ちゃんと一緒 10期②	24 お休み	25 ★ひよこぐみ⑥	26	27 ★シンシンの会
28 ★手作り講座 『フェルトで名札を作ろう』 離乳食 みんなどうしてる?	29 お休み (館内整理日)	30 保育士資格取得 準備サークル ★赤ちゃんと一緒10期③ 保健師相談	31 お休み	2/1	2	3

♥…赤ちゃんとママニティママの日 …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
ママニティママの日

“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

離乳食みんなどうしてる? 1月28日(月)10:30~11:30

離乳食ってどんなものを作るの?他のママ達は
どうしているの?みんなで離乳食のお話を
聞いた後、相談や交流の時間もありますよ。
離乳食期の方はどなたでもどうぞ!
講師:阿部佳奈(やまがた育児サークルランド栄養士)

1月のお誕生会 1月9日(水)11:00~ (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15日(火)・16日(水)・18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21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 1月12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 1月27日(日)10:00~12:00

冬の街たんけんと豚汁ランチ!



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

保育士資格取得準備サークル

1月23日(水)、30日(水) 10:00~12:00

- 場所:子育てランドあ〜ベ 研修室
- 内容:保育士試験の過去問題に取り組んだり、参加者同士で資格取得に関する情報や意見の交換などで交流しています。

★フェルトで名札を作ろう

1月28日(月)10:00~12:00

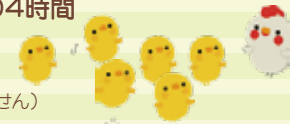
- 対象:子育て中の方 ●定員:先着10名(要申込)
- 受講料:500円 ●材料費:300円
- ※それぞれおつりの出ないようご準備ください。 お子さんのリュックなどにつけて使ってね
- 託児料:お子さん一人につき500円
- ※事前登録・予約が必要です。講座お申し込みの際にお知らせください。
- 持ち物:ぬい針・手縫い糸(白・黒)・はさみ



★ひよこぐみのご案内

春から3年保育に入るお子さん向けの、同学年のお友だちとのかかわりを大切に、週3回の集団保育です。全6回のクラスで担当保育士やお友だちと、さまざまな活動や遊びで一緒に楽しく過ごします。

- 定員:6名【託児事前登録・予約が必要です】
対象:平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれのお子さん
- 期日:1月15日、16日、18日、22日、23日、25日(全6回)
申込締切…1月8日(火) 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:12,000円(教材費含む)
※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

★ワード講座「ワープロ検定3級・2級対策講座」(ともに全2回)

3級:1月7日(月)・8日(火)10:00~12:00 2級:1月21日(月)・22日(火)10:00~12:00

ワードを初めて使う方、ワードの操作にblankがある方、ワードの基本を勉強したい方など大歓迎です。タイピングと文書作成の実技を問われるワープロ検定、基本的な書式設定や表作成などビジネス文書作成の基本を学ぶことができます。2級の対策講座では、3級の内容をベースに「表作成」の部分をステップアップさせます。セルの結合や罫線の種類を変更するなど、表作成が自由自在にできるようになります。また、図形機能を使って「切り取り線」を作る方法を学びます。実務で役立つこと間違いなしです。2級・3級共に、検定試験の受験を希望しない方もご参加いただけます。お気軽にご受講ください。

- 対象:パソコンの文字入力ができるママ ●受講料:3級・2級共に800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。)

あ〜ベのパソコン講座で、子育てしながら勉強を頑張っているママたち。今回1級を5種目合格して、日本情報処理検定協会会長賞を受賞したママがいます!おめでとうございます!

★「赤ちゃんと一緒〜BP(ベビープログラム)〜10・11期」(全4回)

10期:1月16日(水)・23日(水)・30日(水)・2月6日(水) 11期:2月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金) 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(10期:平成30年8月2日~11月16日生まれ、11期:平成30年8月18日~12月1日生まれ)
- 申込み切:10期:1月9日(水)、11期:1月25日(金)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、託児料はそれぞれ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:1月8日(火)10:00~12:00 保健師:1月18日(金)10:00~11:30、1月30日(水)13:00~14:30

★発達相談会 次回…2月2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16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

1月19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。