

おやこ広場だより

10月14日(金)「ママのからだケア～助産師のひとみさんと話そう～」に、2ヶ月から1才までのお子さんとママ10組が参加してくれました。

いつもは子ども中心の子育てで忙しいママたち。でも、この日は自分のからだケアに集中。お子さんたちもわかったのかな？隣にいるお友だちを見たり、揺れる飾りを見たり、ママがリラックスしている隣でゆっくり落ち着いて過ごしていました。抱っこやお世話で知らず知らずのうちに蓄積しているからだの疲れを、そのままにしないことが大切とお話がありました。

お家でもできるストレッチの後は、質問タイム。ひとりが聞きたいことはみんなも聞きたいこと。悩みも共有できて、自分のからだに向き合う時間になりました。終了後もママたちの会話が弾んでいましたよ。

今後も定期的に開催を予定しています。興味のある方はぜひ参加してくださいね。



カフェより

おこさまプレート★コレクション



大きくなってきて食べる量が増えてきたら、おすすめ！カフェの【おこさまプレート】の紹介です♪ランチのハーフサイズで、お手頃な300円！こちらは【日替わりランチ】か【おこさまカレー】どちらかを選べます。

頼んでくださったおうちの方とお子さんで、日替わり・カレー両方を選んで「どっちも食べて嬉しいね」と、ここにランチに。また別の日では、動物が大きな口を開けた盛り付けを見て、お子さんが目を丸くして「ママ、あ～んしてるよ！」と大喜び♪

カレーのプレートの動物は何種類かありますがその日によって何になるかはお楽しみです。ぜひ可愛い動物たちに会いに来てね♪



●営業時間／11:30～15:00 ●営業日／月曜、火曜、水曜、金曜
※現在おやこ広場内・飲食スペース側はお休み中です。店舗側入口(N-GATE 西側)よりお入りください。

託児ルームだより

託児ルームでは年齢・月齢に応じて、お子さん一人ひとりののびのび楽しんで遊んだり、身の回りの様々な事に興味や関心を持てるような関わり方をしています。

この日は月末のハロウィーンに向けてのかぼちゃのランタン作り。大きいお友だちがしているのを見て、2歳の女の子が「私も作りたい！」と目を輝かせながら来てくれました。指先を器用に使って集中して「楽しいね」「もっと作りたい！」と話していました。

出来上がったランタンにお花紙のキャンディーを入れるよう勧めると「この色はパパの」「これはママの」と家族の分のキャンディーもランタンの中に嬉しそうに入れていました。ママがお迎えに来ると、すぐに「これ作ったんだよ」と得意気に見せていましたよ。

これからも季節に合った製作あそびを行っていききたいと思います。



12月の予定

※状況により日程・内容が変更になる場合があります

- 4(日) 日本情報処理検定協会検定検定日
- 5(月) パソコンおたのしみ講座(Canvaってなあに?)
- 6(火) おしごと相談
- 7(水) お誕生会・ハーフバースデー①／赤ちゃんと一緒8期②
- 13(火) ICTサークル
- 14(水) 助産師相談／赤ちゃんと一緒8期③
- 16(金)・17(土) すくすくキリンの日
- 17(土) 母乳育児なんでも相談／ふたごちゃんあつまれ
- 19(月) お誕生会・ハーフバースデー②
- 19(月)～25(日) クリスマスWeek
- 21(水) 赤ちゃんと一緒8期④
- 23(金) 栄養士相談
- 27(火) 発達相談の日
- 28(水) 館内整理日

December

月刊あ～べ通信

あべあべ！あ～べ！

2022年
11月号

あ～べのイベントが一目でわかるカレンダーやイベント情報・講座や相談のほかにも、子育てに役立つ情報を毎月お届け！

月	火	水	木	金	土	日
10/31	11/1 おしごと相談 10:00～12:00 ★手作りおもちゃを作ろう 10:00～12:00	2 ★赤ちゃんと一緒 7期② 13:00～15:00	3 文化の日 お休み	4	5 ★助産師さんとママパパ教室 10:00～11:30	6
7 ★お誕生会 ハーフバースデー① 10:30～	8 ★ICTサークル 10:00～12:00 おかねのはなし 10:30～11:30	9 助産師相談 13:30～14:30 ★赤ちゃんと一緒 7期③ 13:00～15:00	10 お休み	11 ★ベビーマッサージ 10:30～11:30	12	13
14 ★Wordでチラシを作ろう① 10:00～12:00	15 ★Wordでチラシを作ろう② 10:00～12:00	16 ★赤ちゃんと一緒 7期④ 13:00～15:00	17 お休み	18 🦒	19 🦒 母乳育児なんでも相談 10:00～12:00	20 ★シンシンの会 10:00～11:30
21 ★お誕生会 ハーフバースデー② 10:30～	22 栄養士相談 14:00～16:00	23 勤労感謝の日	24 お休み	25 🚚 お引越し親子の日	26	27
28	29 お休み (館内整理日)	30 ★赤ちゃんと一緒 8期① 13:00～15:00	12/1 お休み	<div data-bbox="2315 1176 2908 1365" data-label="Complex-Block"> <h3>栗色【くりいろ】</h3> <p>栗の皮の、つややかな赤茶色。古来より栗の鬼皮・渋皮を使っての染め物も行われてきました。秋の味覚のお楽しみ、栗のメニューも楽しんでくださいね。</p> </div>		

🦒 身長・体重がはかれます(10:00～16:00) ★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要
🎂 11月生まれ・令和4年5月生まれのお友だちのお祝い ※状況により、予定が変更になる場合があります
🎂 ※お誕生会以外の日にも随時お祝いでできます 毎月最終火曜日は館内整理日のためお休みです

【利用制限について】

おやこ広場・託児ルームともに
山形市内・市外の方もご利用できます

おやこ広場 9:00～16:30【予約不要】※イベントにより要予約

【お子さん・同居のご家族含め、下記に該当する場合はご利用をご遠慮ください】

- ◎コロナ感染者との接触があり、自宅待機をしている方がいる場合
 - ◎利用している保育所・幼稚園・学校・職場等がコロナのため休業している場合
 - ◎咳・鼻水・のどの痛み・発熱等の症状がある、体調がすぐれない場合
- ※大人の方は不織布マスクの着用をお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための当面の措置となります。安全に遊んでいただくために、ご理解とご協力をお願いします。

登録している就学前のお子さんの誕生月に **全国共通** **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。

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

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(駐車券をお持ちください)

あ～べ 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:山形市七丁目1-1-1 N-GATE 1F
託児ルーム 9:00～16:30(要予約) PC・スマホサイトhttp://ikuji-land.jp/

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。

あ〜べのパソコン講座&ICTサークル ってどんなことしているの？

これからパソコンの勉強してみようかな？あ〜べでやってる講座ってどんなの？…そんな方に！あ〜べやマザーズジョブサポート山形のパソコン講座でおなじみ、ITインストラクターの木村葉子先生に、パソコン講座のこと・ICTサークルのこと…いろいろとお話を聞いてみました。

パソコン講座

あ〜べでは、子育て中でも学びたい人を応援したいという思いから、「託児付き」のパソコン講座を開催しています。基礎から学びたい方、再就職を考えている方、育児休業中にスキルアップしたい方など、その時のニーズに合わせた講座内容を企画しています。

日本情報処理検定協会の検定会場として認定を受けているので、講座で学んだあと検定合格をめざすという使い方もできます。会場も講座と同じ研修室、同じパソコンで受けることができるので安心ですよ。



<今後の講座日程>

初心者から 1/16 (月)・17 (火) 10:00～12:00
「知ってて便利！ Word & Excel 講座」

ステップアップ 2/20 (月)・21 (火) 10:00～12:00
「エクセル仕事術講座〜ピボットテーブル編〜」

3/6 (月) 10:00～12:00
「お楽しみ講座」

詳しくは「あべあべ！あ〜べ！」や館内チラシをチェックしてくださいね



今のスキルはどのくらい？ PCスキルチェック！

【基礎編】
求人票に記載のある「Word・Excelができる方」のレベルです

次を目指すなら…

【ステップアップ編】
“即戦力”として活躍できるレベルです

- Word**
- 文字のサイズや書体(フォント)の変更ができる
 - 行(または段落)を中央や右などに揃えて表示する書式に変更することができる
 - 表を作成できる
 - イラストや写真を挿入し、サイズ変更、配置ができる
 - 新しく作成したファイルに名前を付けて保存することができる(PDFで保存も！)

- Word**
- 行と段落の違いを理解している
 - 画像や図形、テキストボックスを多用したチラシを作成できる
 - 差し込み印刷など Excel との連携ができる
 - ショートカットを積極的に利用し、時短や効率化を考えた操作ができる

- Excel**
- セルに文字、数値を入力でき、その意味の違いを理解している
 - 複数のセル、列、行を範囲選択できる
 - セル幅や高さの調整ができる
 - +、-、×、÷ のある計算式の入力ができる
 - SUM 関数を使って合計、AVERAGE 関数を使って平均を求めることができる
 - 新しく作成したファイルに名前を付けて保存することができる(PDFで保存も！)

- Excel**
- 基礎関数以外に、端数処理(切り上げ、切り捨て、四捨五入)や条件分岐などで関数が利用できる
 - フィルターやテーブル機能などデータ量の多い場合に活用できる機能を理解している
 - ショートカットを積極的に利用し、時短や効率化を考えた操作ができる
- マザーズジョブサポート山形主催のパソコン講座も、あ〜べのパソコン講座と同じ会場・同じ先生です。開催予定は HP をチェック！
▶ <https://m-job.yamagata.jp/>



ICTサークル

今年度あ〜べでは、お母さんたちのためのコミュニティ「ICTサークル」の活動をスタートしました。“今より IT に強くなる！”がテーマです。ゴールはその方々によって違いますが育休中のスキルアップ、再就職前の準備、副業にチャレンジなど様々です。

今までやった内容は、イングラムの使い方、LINE 公式アカウントの開設、運用方法、Google ビジネスプロフィールの登録など SNS 系をはじめ、Google アンケートを作ってみよう！、ショートカットで効率化、ポイ活について話をしよう！など多岐に渡ります。

活動日は毎月1回・第2火曜日です。ご興味ある方のご参加、お待ちしております。



<ICTサークル活動予定日>

●毎月第二火曜日 10:00～12:00
11/8・12/13・1/10・2/14・3/14
託児ご利用希望の方はお申し込み時にお伝えください。(要事前予約)



【今月の各種講座】

受講者の方へ 定員を減らして実施します。来館時の検温・手指消毒・マスク着用・距離を取っての対応・定期的な換気など、新型コロナウイルス感染予防のため、ご協力をお願いします。

★【あ〜べのパソコン講座】おたのしみ講座
キャンパ
Canvaってなあに？
12月5日(月) 10:00～12:00

「Canva」は Web ブラウザを使うデザイン作成ツール。誰でも無料でチラシやポスター・名刺・各種文書や SNS に投稿できる画像やバナーなどを、テンプレートで簡単・おしゃれなデザインが作れます。「Canva」の機能や使用方法、活用方法を学んでみませんか？

- 今回の講座は PC を使った講座になります。
- Canvaは無料で利用できますが、会員登録が必要です。登録時にメールアドレスの入力が必要になります。
- 対象：パソコンの文字入力ができる子育て中の方
- 受講料：500円(講座当日にお支払いください)
- 定員：先着8名 ※要申込 ●託児料：お子さん1人1回500円(要事前予約、お申し込みの際にお知らせ下さい。)

★赤ちゃんと一緒に
～BP(ベビープログラム)～

8期：11月30日(水)・12月7日(水)・14日(水)・21日(水)
9期：令和5年1月18日(水)・25日(水)・2月1日(水)・8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期…令和4年6月16日～令和4年9月30日生まれ
9期…令和4年8月4日～令和4年11月18日生まれ
- み 切：8期…11月23日(水)、9期…1月11日(水)
- 定 員：各10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1000円が必要です)

【あ〜べで相談しましょ】

助産師相談 11月9日(水)13:30～14:30
子育てでちょっと困った時、心配になった時、助産師さん・栄養士さんがやさしく相談にのってくれます。おやこ広場で気軽にお話ししてみませんか？

きがるに育児相談 平日(月・火・水・金) あ〜べスタッフがおやこ広場でお話を聞きます。電話での相談もOKです。

★**マーチの会** 親子で楽しみながら、発達を促す遊びを体験します。
11月・12月はお休みになります

★**発達相談の日** 言語聴覚士による個別相談です。
お問い合わせください

はじめてみようかな おしごと相談
11月1日(火) 10:00～12:00
マザーズジョブサポート山形のコンシェルジュがおやこ広場にきます。再就職や保育所について相談ができます(就職の斡旋ではありません)

★**シンシンの会** 11月20日(日) 10:00～11:30
シングルママが安心(シン)して集える会です。[テイクアウトランチ1食¥100]
※詳しい内容はあ〜べまでお問い合わせ下さい(要申込) ※原則第3日曜日開催

母乳育児なんでも相談
11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、助産師等がおやこ広場にきます。時間内にお越しください。

★**ママのためのカウンセリング(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でお問い合わせください。