

## おやこ広場だより

1/10(火)の山形市初市開催に合わせて、1/9(月)に「だんご木を飾ろう」を行いました。告知が直前になってしまったにも関わらず、「インスタ見ました!」と来てくれた方もいました。

だんごに見立てた色とりどりの紙粘土を丸めて、みずきの枝にくっつけます。こねこねしながら、どこにつけようかな…次はどの色にしようかな…とおうちの方もお子さんもワクワクしながら作るを楽しんでいましたよ。出来上がっただんご木は、おうちに持ち帰って飾れるように、縁起物のパーツを一緒にお渡ししました。今年一年、みんなが元気にたくさん遊べますように～!



## カフェより

### 【伝統文化に触れてみよう♪】

1月は寒さが厳しかったですね。カフェでは、山形ならではの伝統行事を味わうことができました。<7日…七草粥>無病息災を願って食べる七草粥。この時期なかなか七草を揃えられない山形では、代わりに納豆汁が食べられています。寒い時とろみで冷めにくく、納豆のタンパク質、山菜やきのこ、芋がらなどで栄養たっぷりの納豆汁。6日に一足早くランチで登場。みなさんにあったまっていたきました♪

<10日…初市>江戸時代から続く、山形市の伝統行事。十日町から七日町にかけて、縁起物を中心に多くの露店が立ち並ぶようになったのが始まりと言われています。今年もカフェの前で甘酒のふるまいを行い、たくさんの方で賑わいましたよ!

今年も【おいしい】【ほっとする】時間と、来てくださる方がいろいろなことやもの、ひとつつながるコミュニティカフェになれたらと思っています。

●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

2歳と3歳の男の子が託児に来てくれた日のこと。最初はどちらも1人で遊んでいましたが、少しずつお友だちの存在に気づき、2歳の子が「一緒に遊ぼうよ」と3歳の子に話しかけました。それからふたりで走ったり、キャーキャー言いながら元気に遊んでいました。

その後は少し疲れたようで静かな遊びに変わり、ソファの上に乗せて「駐車しまーす」と車を走らせて仲良く遊んでいました。そんなふたりの姿にスタッフも見てほっこり!

託児ルームでは、お友だちとの様々ななかかわりがみられ、小さい子も大きい子も関係なく子ども同士で楽しく遊んでいます。

今後も子どもたちの出会いとふれあいを大切に、温かく見守っていききたいと思います。



## 3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

- 1(水) アラフォーママの日/赤ちゃんと一緒10期②
- 4(土) 助産師さんとママパパ教室
- 6(月) パソコン講座「Canvaで動画編集をやってみよう」
- 7(火) おしごと相談/マーチの会(0・1才)
- 8(水) お誕生会&ハーフバースデー①  
助産師相談/赤ちゃんと一緒10期③
- 10(金) ぼけっとタイム「子育てで大切にしたいこと」
- 11(土) 発達相談の日
- 13(月) 手作りおもちゃを作って遊ぼう
- 14(火) ICTサークル
- 15(水) 赤ちゃんと一緒10期④
- 17(金)・18(土) すくすくキリンの日
- 18(土) 母乳育児なんでも相談
- 20(月) お誕生会&ハーフバースデー②
- 22(水) 栄養士相談
- 28(火) 館内整理日のためお休み

March

# あべあべ! あ〜べ!

2023年  
2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
1/30	31	2/1 助産師相談 13:30~14:30 ★赤ちゃんと一緒 9期③ 13:00~15:00	2 お休み	3 ぼけっとタイム 「カミカミ(そしゃく)について」 10:30~11:00	4 ★木のスプーンとミニプレートを作ろう 10:00~12:00	5
6 ★お誕生会 ハーフバースデー① 10:30~	7 おしごと相談 10:00~12:00 ★おやこde ストレッチ 11:00~12:00	8 ★赤ちゃんと一緒 9期④ 13:00~15:00	9 お休み	10 おしごと 復帰ママの日 10:30~11:30 14:30~15:30	11 建国記念の日 ★発達相談の日 ①10:00~ ②11:00~	12
13	14 ★ICTサークル 10:00~12:00	15	16 お休み	17 ★マーチの会 (0・1才) 10:00~11:30 【ひろば利用は11:30~】	18 ★ふたごちゃんあつまれ 10:00~11:00 母乳育児なんでも相談 10:00~12:00	19 ★シンシンの会 10:00~11:30
20 ★Excel仕事術講座 〜ピボットテーブル編① 10:00~12:00	21 ★Excel仕事術講座 〜ピボットテーブル編② 10:00~12:00 栄養士相談 14:00~16:00	22 ★お誕生会 ハーフバースデー② 10:30~ ★赤ちゃんと一緒 10期① 13:00~15:00	23 天皇誕生日 お休み	24 ★ママのからだケア 〜助産師のひとみさんと話そう〜 10:00~11:00 【ひろば利用は11:30~】 おひな様飾りを作ろう(おやこ広場)	25	26 ★日本情報処理 検定協会検定日 10:00~
27	28 お休み (館内整理日)	3/1 ★赤ちゃんと一緒 10期② 13:00~15:00	2 お休み	<h3>紅梅色 [こうばいいろ]</h3> <p>梅の花のような淡い赤色。早春を告げる花としていよいよから愛されてきた紅梅は、長く厳しい冬を乗り越えてきたからこそ美しい。寒さの中にも、ほんの少し春の気配を感じられる色です。</p>		

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

2月生まれ・令和4年8月生まれのお友だちのお祝い  
※お誕生会以外の日にも随時お祝いできます

※状況により、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

### 【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  
を見本

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  
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(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:山形市七日町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。親子で遊べるおやこ広場や、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。

# バレンタイン♡おやこでクッキング

雪の季節のおうち時間、お子さんと一緒にお料理にチャレンジしてみませんか？  
 ポンツリーカフェのおすすめレシピを教えてくださいました。おうちでカフェメニューを楽しんじゃおう！

## 蒸しパン

ほんのリココアで  
 簡単蒸しパン♪

### 【材料】(6個分)

- 薄力粉…100g
  - 三温糖…35g
  - ベーキングパウダー…小さじ1
  - 豆乳…90cc
  - 米油…大さじ1
- ※薄力粉・ベーキングパウダーはふるっておきます。

### <蒸し器の準備>

蓋にふきんを縛るかゴムで止めて、水を入れ火にかけます。

### <今回のアレンジ>

- ココアパウダー…10g  
 お子さん向けに少量にしましたが、お好みで量を増やしてください。
- ドライクランベリー…20g  
 バレンタイン向けに赤いクランベリーを入れました。お好みのドライフルーツでどうぞ♪



### 【作り方】



ボウルで粉類と三温糖を入れ、泡立て器でよくかき混ぜます。



豆乳と米油を入れます。



粉気が無くなる程度に切るように混ぜます。混ぜすぎるとふくらまなくなるので要注意！



シリコンカップに6等分、(トッピングがある場合はここで乗せて)蒸し器に入れ中火で10分蒸します。



蒸し器の温度が下がって蒸気が落ち着いてしまうと膨らみが悪くなるので、素早く！やけどに注意して、入れてくださいね。



できあがり☆

## ふんわり柔らか・豆腐ハンバーグ

木綿豆腐がたっぷり入ったヘルシーなハンバーグは、カフェの人気メニューです。  
 さっぱりとおろしポン酢で和風味、定番のケチャップとウスターソース味など、なんでも合いますよ♪

### 【材料】(3個分)

- 豚ひき肉…200g
- 木綿豆腐…300g
- 玉ねぎ…1個
- A)薄力粉…大さじ2
- 塩コショウ…少々
- サラダ油…小さじ2



※木綿豆腐も入ります

### 【作り方】



玉ねぎをみじん切り、木綿豆腐を一口大に切ります。



①の木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、ラップをかけずに500Wで3分加熱して水切りし、冷まして粗熱を取ります。



ボールに豚ひき肉、①、②、A)を入れて、こねます。



お好みの量に分けて、形を作ります。まとめたものを、左右の手のひらでキャッチボールするようにポンポンと往復させて、空気を抜きます。

※分量外のサラダ油を手に塗って形を整えると、まとめやすくなります。最後に真ん中をくぼませ、冷蔵庫で少し休ませます。



中火に熱したフライパンにサラダ油を引き、④を入れて焼きます。焼き色が付いたら裏返し、4分ほど蒸し焼きにします。



できあがり☆

中まで火が通ったら器に盛り、お好みのソースをかけて完成です。

## 【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】

## Canvaで動画編集をやってみよう

3月6日(月)10:00~12:00

Canvaを使った動画編集(ショートムービー)にチャレンジ! Instagram投稿、Instagramリール、TikTok、YouTubeと日常の中で動画に触れる機会が多い昨今。普段スマホで撮影している動画をアプリで少し手を加えて自ら発信したり、家族で共有したりと楽しみを広げよう!



対象: パソコンの文字入力ができる子育て中の方  
 定員: 8名 受講料: 500円 託児料金: 1人1回500円  
 ※託児利用ご希望の方は申込時にお知らせください。(要事前申込)

## ★赤ちゃんと一緒に

～BP(ベビープログラム)～

10期: 2月22日(水)・3月1日(水)・8日(水)・15日(水)  
 R5年度1期: 4月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26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の生活について、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…令和4年9月8日~令和4年12月22日生まれ  
 R5年度1期…令和4年10月22日~令和5年2月5日生まれ
- お切: 10期…2月15日(水)、R5年度1期…3月29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)

●申込受付は、開催日の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〜べで相談しましょ】

助産師相談 2月1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のつてくれます。おやこ広場で気軽にお話ししてみませんか?

栄養士相談 2月21日(火)14:00~16:00

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。  
 2月17日(金)10:00~11:30(0・1才)

★発達相談の日 言語聴覚士による個別相談です。  
 2月11日(土)①10:00~②11:00~

はじめてみようかな おしごと相談

2月7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)

母乳育児なんでも相談

2月18日(土)10:00~12:00

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。

★シンシンの会 2月19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

★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お問い合わせください。

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