

## おやこ広場だより

毎月第3土曜日に行われている『母乳育児なんでも相談』、11月は【Special Q&A】を開催。“離乳食”をテーマに、産婦人科医の佐藤文彦先生がお話をしてくださいました。

食材については、離乳開始から完了までに食べていいもの・食べないほうがいいもの・アレルギーの原因となりやすいもののお話でした。親が食べる楽しみを一緒に感じよう、負担が軽減するならベビーフードを上手に使うのもひとつの方法…などの話に、ママたちはうなずきながら聞いていました。

お話の後は質問コーナー。それぞれが先生や助産師さんに気になっていることを聞いていましたよ。

離乳食は食べ方も進み具合も個人差があります。あせらず、ゆっくり親子で楽しんで進めましょう！



## カフェより

11月は新しい親子の常連さんが増えたポンツリーカフェです。コロナ禍で閉じたままのおやこ広場・飲食スペースですが、お風向きには広場とカフェの間のシャッターを開けて、おいしそうなおいとメニュー案内板でカフェ店内へお誘いしています。

先日は、いきいきサロンの団体17名のご利用もあり、おとなりの街なか案内所さんのご協力のもと、ゆったりとお食事をしていきました。

最近「この味が好き」と話してくれる中高年のお客も増えています。幼児からじいじ・ばあばまで愛されるポンツリーカフェをよろしく願っています！



●営業時間/ランチタイム 11:00～14:00・カフェタイム～15:30  
●定休日/木曜、日曜・祝日、毎月最終火曜日  
※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(N-GATE 西側入口)よりお入りください。

## 託児ルームだより

9月から12月まで山形大学看護学科の学生さんが実習に来ています。おやこ広場や託児ルームに入って、子どもたちと遊んだり、消毒のお手伝いをお願いしています。

子どもたちは、学生のお兄さん・お姉さんたちが大好き！「おまごとしよう！」「サッカーしよう！」と、いっぱいだこです。

この日は3歳の女の子がお姉さんと一緒に『だるまさん』の絵本を見ながら、まごとの食材をずら〜と並べて遊んでいました。たくさん並べて満足したら、お片付けも上手に上手にしてくれましたよ。



## 1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

- 12(火) はじめてみようかな おしごと相談
- 13(水) マーチの会
- 15(金) お名前シールを作ろう
- 15(金)・16(土) すくすくキリンの日
- 16(土) 母乳育児なんでも相談
- 18(月)・19(火) Word&Excel3級対策講座
- 20(水) 助産師の日/赤ちゃんと一緒9期①
- 22(金) ベビーマッサージ
- 25(月) 保育士資格取得準備サークル
- 26(火) 館内整理日のためお休み
- 27(水) 赤ちゃんと一緒9期②
- 29(金) 保健師相談  
手作り講座「あ〜べアちゃんを作ろう」

January

月刊あ〜べ通信

# あ〜べ！あ〜べ！

2020年  
12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
11/30	12/1	2 栄養士相談 ★マーチの会 ★赤ちゃんと一緒8期②	3 お休み	4 ★超カンタン！ツリーを作ろう	5	6
7 ★スマホアプリで年賀状を作ろう	8 おしごと相談	9 ★赤ちゃんと一緒8期③ 廣谷さんとお話	10 お休み	11	12 ★発達相談の日 ★助産師さんとママ/パパ教室 14:00～15:30	13 保育士資格取得準備サークル 10:00～12:00
14 ★スマホ写真でキーホルダー&整理術	15 助産師の日	16 ★赤ちゃんと一緒8期④	17 お休み	18 ★木のスプーンとミニプレートをつくろう	19 母乳育児なんでも相談	20 ★シンシンの会
21	22 保育士資格取得準備サークル 10:00～12:00	23	24 お休み	25	26	27
★クリスマス Week★①10:30ころ ②14:30ころ						
28 お休み(館内整理日)	29	30	31	1/1 元旦	2	3
年末年始のお休み 12/29(火)～1/3(日) 年明けは1/4(月)より開館します						

…マタニティday (10:00～12:00)

…身長・体重が測れます (10:00～11:30)

【12月生まれ・令和2年6月生まれのお友だちへ】  
受付で子育てパスポートをご提示ください。お祝いします！

★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要

※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

## トピックス

### 利用制限について

おやこ広場は入れ替え制でご利用できます

① 9:30～12:30 ② 13:00～16:30

利用人数の制限については身体的距離の確保を考慮し、必要に応じて行ないます<親子10組程度>

【ご利用の方へのお願い】

- 体温が37.5℃以上の方、咳・鼻水などの風邪症状がある方は利用できません。
- 来館時、健康チェック表をご記入ください。
- 大人はマスクの着用をお願いします。
- おやこ広場内飲食スペースでのお食事はご遠慮ください。
- 遊んだおもちゃはおかたづけボックスまたはスタッフまでお戻しください。

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日に **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。

**LINE公式アカウント**  
あ〜べの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 / 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。



# ＼おやこ広場のママ・パパに／ クリスマスのこと、聞いてみました

この季節、キラキラのツリーやイルミネーションに気持ちが躍りますね。  
お楽しみは、パーティーのごちそう？それともプレゼント！？  
今欲しいグッズから思い出のプレゼントまで、ひろばのママ・パパにアンケートで聞いてみました！

「買ってよかった！おすすめ！」または「今、これが気になる！」という  
便利な育児グッズや家電、家事グッズがあったら教えてください

## 【回答が多かったもの】

### ★洗濯機

乾燥機能が手放せません！乾燥機がついていると冬場便利だと思う（高いので検討中）

### ★ブレンダー（フードプロセッサー）

コードレスタイプだと楽でした／離乳食やお菓子作りが楽にできる

### ★電気圧力鍋

食材切って調味料入れてスイッチ入れるだけ。鍋をちよいちょい見なくてOKなので育児しながらも安心です。

### ★ルンバ

床に物があるとできないので寝る前の片付けが必須ですが、最後に寝るパパの仕事をになりました！

## 【他にもいろいろありますよ！】

●おしりふきウオーマー…暖かくて気持ちよさそうなのと、おしりふきが冷たくてブルッとしておしっこ飛ばされるのが少なくなりました！●お風呂で座る椅子…父と子2人でも入れるようになった（パパより）●温風の強いドライヤー…冬場に活躍すると思います（今使用しているドライヤーは弱く子どもが冷えないか心配です）（パパより）●ヨーグルトメーカー…牛乳と菌だけで簡単に作れます。無糖なので子どもにも◎●加湿器…エアコン等で乾燥するので、ずっとつけています●ブンブンチョッパー…ひもを引っぱるだけでみじん切りができるので便利です●電動鼻吸い器…病院に行かなくても自宅でするのは便利。子どもは大泣きですが（汗）●おむつがにおわない袋…外出の時やうんちの時、便利！●ベビーゲート…お所に入らないようにでしたが最近トイレもお風呂も戸を開けられるようになったので、まだまだ活躍してくれそうです。●おしゃぶりホルダー…おしゃぶりは使わなかったけれど、帽子を取って捨てようとするので帽子ホルダーとして使用中●たまひよ離乳食BOOK●ハイローチェア●レンジで除菌できるやつ

もうすぐクリスマス…サンタさんにお願いするなら、何が欲しい？  
（“超”個人的なものでも、妄想でもOK!）

## 【回答が多かったもの】

### ★ルンバ

床すろじは機械に任せたい！

### ★自由な時間・一人でゆっくり過ごせる時間

一人でのびのびショッピング等行きたいです（コロナがなければ仙台とかにも行きたいのですが…）／丸一日マッサージを受けたい！！家族で過ごす時間も好きだけど、たまには1日くらい家にこもって映画見たり掃除したりしたい／映画を観る時間

いつも頑張ってるママ・パパ、お疲れ様です！

## 【サンタさんに！お願い！】

●骨盤 + レッグリフレ（Panasonic）…腰と足をリフレッシュしたい！●化粧品…普段プチプラなのでデパコス希望（笑）●子ども用の車のおもちゃ（子どもが乗れるもの）大人用は高級車（パパより）●家を片付けてくれるロボットみたいなのがいたら良いなあ●いつも荷物が多いので四次元ポケットが欲しい●トランポリン・室内での三輪車…冬場の遊びに●毎日料理を考えてくれるシェフ（作ってもらえるならなおよし）●旅行…沖縄に行きたい！コロナが終息するようにサンタさん、ワクチン作ってくれたらいいのになー●体力…最近子どもと一緒に寝落ち、何にもできないよー●乾燥機付全自動洗濯機●新しい暖房機器●サイフ●大型のおもちゃ●タブレット（パパより）

もらってうれしかった、思い出のクリスマスプレゼントはありますか？  
（よければエピソードと一緒に教えてください）

## 【子どものころ】

### ★アンパンマンこどもずかん

光ったり、音が出たり、とつても気に入って長く遊んだ記憶があります。

### ★ミニちゃんのおままごとセット

光ったり、音が出たり、とつても気に入って長く遊んだ記憶があります。

### ★サッカーシューズ

小学生の時に高いシューズをはじめて買ってもらった！（パパより）

### ★SFC（スーパーファミコン）のカセット

小5の時に買ってもらったものが実家にまだ残っていて、当時の他のゲームと比較してもすごく出来が良いゲームでした。（パパより）

### ★クマのぬいぐるみ

小学生の時、街で見つけてとても気に入ったものがクリスマスに枕元に置いてあって、とても嬉しかったのを覚えています。

### ★24色の色えんぴつ

大人になるまで、実習でも使っていました。

### ★毎年もらっていたおもちゃ

親に感謝ですね！

## 【大人になってから】

### ★大きめのリュック

去年もらいました。子どもの荷物が沢山入るので便利です。

### ★スニーカー

結婚前に今の旦那さんにもらいました。

### ★クリスマスにプロポーズされたこと！

### ★子ども

クリスマスに妊娠がわかったので、とつても嬉しいプレゼントでした！

大切な記念日  
おめでとう  
ございます！

おやこ広場でのアンケートにご協力ありがとうございました。  
楽しいクリスマスになりますように！

## クリスマスWeek ひろばでミニイベント

12/21(月)～12/25(金)

①10:30ころ ②14:30ころ

場所：子育てランドあ～べ おやこ広場

クリスマスにちなんだ  
絵本の読み聞かせや  
手遊び歌を楽しもう！

期間中、遊びに来てくれたお友だちには、小さなプレゼントもありますよ。お楽しみにね★

## ★手作り講座 超カンタン！ クリスマスツリーを作ろう

12月4日(金)  
10:00～12:00

- ★対象：子育て中の方
- ★場所：子育てランドあ～べ研修室
- ★定員：先着5名 ※要申込
- ★受講料：500円（材料費込み）
- ★託児：お子さんひとり500円
- ★講師：佐藤千夏（あ～べスタッフ）

【講座託児ご希望の方へ】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。講座10分前より託児の受付・入室ができます。

## ★木の Spoon と ミニプレートをつくろう

12月18日(金)  
10:00～12:00

受講料・材料費  
無料

- ★対象：プレママ・プレパパ、6ヶ月以上のお子さんのママ・パパ
- ★場所：子育てランドあ～べ研修室
- ★定員：5組 ※要申込
- ★託児：お子さんひとり500円
- ★担当：あ～べスタッフ

## 【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】

## お名前シールを作ろう

1月15日(金) 10:00～12:00

ワンポイントイラスト入りのお名前シールを作ります。インターネットを使って簡単にシールを作る方法もご紹介します♪

## Word&Excel 3級対策講座

1月18日(月)・19日(火) 9:00～12:00

毎回好評の検定対策講座、Word・Excelと一緒に学べる「3級対策講座」にリニューアル！試験範囲はもちろん基礎から学ぶので、初めての方、ブランクのある方もどうぞ！

- 対象：パソコンの文字入力ができる子育て中の方
- 受講料：お名前500円・3級1000円（講座初日にお支払いください）
- 定員：各5名 ※先着順・要申込
- 託児料：お子さん1人1回 お名前500円・3級750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～BP（ベビープログラム）～

9期：1月20日(水)・27日(水)・2月3日(水)・10日(水)

10期：2月17日(水)・24日(水)・3月3日(水)・10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お生活について、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
- 9期：令和2年8月6日～令和2年11月20日生まれ
- 10期：令和2年9月3日～令和2年12月17日生まれ
- め切：9期：1月13日(水)、10期：2月10日(水)まで
- 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・保健師・栄養士相談】おやこ広場で気軽に相談できます。

栄養士相談 12月2日(水) 10:00～12:00

廣谷さんとお話ししましょ！ 12月9日(水) 13:00～14:30

助産師の日 12月15日(火) 10:00～12:00

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 詳しい内容はあ～べまでお問い合わせください。

12月2日(水) 10:00～12:00

★発達相談の日 言語聴覚士による個別相談です。

12月12日(土) ①10:00～ ②11:00～

はじめてみようかな おしごと相談

12月8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

12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。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。

★シンシンの会 12月20日(日) 10:30～13:00

シングルママが安心(シン)して集える会です。※詳しい内容・日時はあ～べまでお問い合わせ下さい(要申込)