

## おやこ広場だより

1か月半ぶりの再開、ママたちからの「待ってましたー!」「楽しみにしてましたー!」の声がうれしいおやこ広場です。なかなか人と会えない日が続いて、ひろば再開を待ち望んでくれていたみなさんの気持ちが、明るい笑顔と話し声にあふれていました。

2月15日～20日は、お子さんの身長体重計測“すくすくキリン Week”も行いました。この1か月半の間に成長した姿に「大きくなったね」「上手にできたね」と周りの親子さんも一緒に喜びあっていました。わらべ歌や絵本の読み聞かせも、遊びに来た方みんな楽しんでました。

当面の間、予約制のご利用ですが、いつでも安心して遊べるように、消毒と換気を徹底して、笑顔でみなさんのお越しをお待ちしています!



## カフェより

2月のポンツリーカフェは、節分にちなんで豆ウィークと題し、豆料理をお出ししました。定番の豆キーマカレーはもちろんですが、好評だったのが、打ち豆入り具沢山味噌汁。打ち豆は東北等雪深い地方の冬の保存食。大豆を潰して平たくし乾燥させたものなので、長時間水に浸す必要もなく、さっと洗って手軽に使える優れもの。「お豆が甘くて美味しい、ストックして置いてお豆腐代わりになりますね」と喜んで頂きました。根菜類を沢山入れて、小さいうちからしっかり噛む習慣をつけて欲しいという思いも込めました。また、パスタランチも好評で、これからは時折、登場予定です。お楽しみに!



●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

託児ルームでは、体を動かす遊びが大人気。タイニーを並べるとみんな一列になって登ったり下りたり、全身を動かして遊んでいます。

お兄さんたちが遊んでいると、まだよちよち歩きのお友だちも登ってみたいくなって横入り。

「も～、しょうがないな～」と言いながら、みんな仲良く遊んでいる託児ルームです。

まだまだ寒くて、外では遊べない時期なので、ママたちにも好評です。



3月の託児ルーム、ご予約混み合っております。お早めのご予約をお願いします。

## 4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

- 7(水) 赤ちゃんと一緒1期①
- 10(土) 発達相談の日
- 14(水) 赤ちゃんと一緒1期②
- 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
- 18(日) シンシンの会
- 21(水) 赤ちゃんと一緒1期③
- 27(火) 館内整理日のためお休み
- 28(水) 赤ちゃんと一緒1期④

※詳しい予定は4月号のカレンダーをご確認ください。



月刊あ～べ通信

# あべあべ! あ～べ!

2021年  
3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
3/1	2	3 ★赤ちゃんと一緒10期①	4 お休み	5 ワイワイとーく 10:00～11:00	6	7 保育士サークル 10:00～12:00
8 ★スマホ写真でキーホルダー&整理術	9 おしごと相談	10 助産師の日 ★赤ちゃんと一緒10期②	11 お休み	12	13 ★発達相談の日 ①10:00～ ②11:00～	14
15	16	17 ★マーチの会 ★赤ちゃんと一緒10期③ 廣谷さんとお話	18 お休み	19 栄養士相談 保育士サークル 10:00～12:00	20 母乳育児なんでも相談	21 ★シンシンの会
22	23	24 ★赤ちゃんと一緒10期④	25 お休み	26	27	28
29	30 お休み (館内整理日)	31	4/1 お休み	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>季節の行事 ひなまつり【3月3日】</b> 雛人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事です。</p> </div>		

…マタニティ day (10:00～12:00)

…身長・体重が測れます(10:00～11:30)

【3月生まれ・令和2年9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

### 【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

各10組  
まで

① 9:30～12:30 ② 13:30～16:30

前日までに  
電話で  
ご予約ください

### 【ご利用の方へのお願い】

当面の間、おやこ広場利用は山形市内在住者のみとさせていただきます。ご了承ください。

- 入室前に検温し、体温が37.5℃以上の方は利用できません。
- 健康チェック表を正確にご記入ください。
- 咳・鼻水などの風邪の症状がある方は利用できません。
- 大人はマスクの着用をお願いします。
- 飲食スペースは当面の間ご利用できません。水分補給は荷物置き場前をお願いします。
- 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。

## 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。

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。

### 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「f@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)



# 生活リズムのはなし

とっても寒い日や雨の日はお出かけもおっくうになりがち、一日中お家ですごしていただなんていうこともあるかもしれません。感染症予防対策も気になりますが、いっぱい遊んで、しっかり食べて、ぐっすり眠る生活をおくっていますか？子どもの成長には「生活リズムが大事！」よく耳にするけど、どういうことなの？何から始めたらいいの？“子どもの発達を学ぶ会”代表の片桐弥生先生からアドバイスをいただきました。

## 早起き早寝と十分な睡眠を



まずは早起きから始めましょう。

- 毎朝決まった時間に起きて陽の光を浴びましょう。
- 昼は明るくにぎやかに、夜は暗く静かにすることで生後3~4ヶ月頃にはリズムが整ってきます。
- 生活リズムを整えるには夜の深い眠りが大切。真っ暗にして寝ましょう。豆電球は、子どもが眠ったら消しましょう。
- しっかり眠るとメラトニン（睡眠同調ホルモン）がたっぷり出て、朝の快い目覚めにつながります。

## しっかりと体を動かす・手を使う生活を

## 人どのかかわりの中で、声を出して笑う生活を

- 大好きな人と楽しい活動をしましょう。体をたくさん使って遊びましょう。
- 笑顔と笑い声を共有しましょう。



## 豊かで楽しい食事を規則正しく

- 食事から栄養を取りましょう。咀嚼（かみかみ）はとても大事。
- おなかが減る経験、のどが渇く経験をしましょう。偏食予防や水（味の無い物）が飲めるようになります。



# ワイワイとーく

## ～子育てミニ講座～ 【テーマ】生活リズム

3月5日（金）10:00～11:00  
会場：おやこ広場（時間までにお越しください）  
講師：片桐弥生先生（言語聴覚士）

「うちの子なかなか早寝早起きできなくて…」「生活リズムを身につけさせたい！」と日頃思っている方、片桐先生から子どもの発達にとって大切な生活リズムのお話を聞いたり、集った子育てママ同士でワイワイおしゃべりしましょう。

## 【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】

#### 令和3年度開催予定（5～7月）

#### Word&Excel 3級対策講座

日時：5/10(月)・11(火) 9:00～12:00  
受講料：1,000円 託児料金：1人1回750円

#### Word 2級対策講座

日時：6/7(月)・8(火) 10:00～12:00  
受講料：800円 託児料金：1人1回500円

#### Excel 短期集中講座

日時：7/5(月)・6(火)・12(月)・13(火) 9:00～12:00  
受講料：1,500円 託児料金：1人1回750円

- お申し込み開始は開催日（初日）の1か月前の日です。
- 各講座の詳細・8月以降の予定は、『あべあべ！あ～べ！』や館内のチラシなどをご確認ください。

### ★赤ちゃんと一緒に

#### ～BP(ベビープログラム)～

1期：4月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28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  
令和2年10月24日～令和3年2月7日生まれ
- め 切：1期：3月31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。

パソコンの  
大村先生  
がオススメ！

# おなまえシールの作り方



今春、新入園・新入学を迎えるお子様をお持ちのお家の方！おめでとうございます。そろそろ入園・入学の準備を進めているお家もあるかと思いますが、昔も今も変わらない準備のひとつに、園や学校に持っていく“持ち物”にはすべてに“名前を書く”ということがあります。あなたは手書き派ですか？シール派ですか？今はお名前スタンプもありますね。ネットを使えば手軽にお名前シールも注文できるようになりましたが、今回はパソコンやスマホを使って簡単に作成できる、かわいくて、お財布にもやさしいシールの作り方をご紹介いたします。

## パソコンで！

【KF STUDIO】  
www.kfstudio.net

あ～べの「お名前シール講座」でも簡単すぎて思わず「えっ！」と声が出るお母さん続出です。



【プリント素材/なまえラベル】作成時間わずか30秒！あまりの簡単さにびっくりするはず！1か所にお子さんのお名前を入力し、エンターキーを押すと、すべての枠の中に文字が自動で入ります。ノーカットタイプのシールに印刷し、自分でカットして使います。シールの種類を耐水性にすれば、コップや歯ブラシ、お弁当などにも利用できますね。（ノーカットタイプのシール用紙は100円ショップでも販売しています）

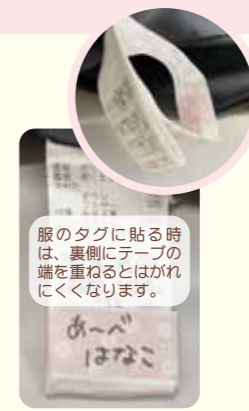
## 番外編！

あ～べスタッフS(小学生母)のおススメアイテムをご紹介します！

### ★マスキングテープ★

直接書きにくい物や取り急ぎのお名前つけに大活躍！好きな長さに切ってベタリ、油性ペンで記名OK！水にも強いので、洋服のタグに貼って洗濯もできますよ。（洗濯後、はがれていないか確認してご使用ください）

色柄は、薄めのものがおススメ。名前用に枠やミシン目が入った商品もありますよ！探してみてください。



服のタグに貼る時は、裏側にテープの端を重ねるとはがれにくくなります。

## スマホで！

【おなまえシール Names】  
names-onamae.com/  
価格：A5サイズ800円  
(2021年2月現在)



こちらは、おなまえシールを作るスマホアプリです。動物、乗り物、食べ物…様々なワンポイントイラスト入りのお名前シールが簡単に作れちゃいます。出力はプリンターが設置してあるお店で行います。山形県内ではトイザらス(イオンモール山形南)にあるようです。自宅にプリンターが無い！シール用紙を買うのが面倒！という方はこちらもよさそうですね。（シール素材は耐熱、耐水性です）

### ★住所一行印★

子育てライフハックとしてSNSで拡散された、オーダーメイドの住所印。スタンプ台が不要で、園・学校から予防接種の問診票などあらゆる書類記入が時短できるアイテム。コンパクトなサイズで、バッグに入れておけば安心！これからお名前スタンプを作る予定なら、一緒にいかが？



▲ネット通販でも注文できますよ

## 【あ～べで相談しましょ】

### 【保健師・助産師・栄養士相談】

廣谷さんとお話しましょ 3月17日(水)13:00～14:30

助産師の日 3月10日(水) 10:00～12:00

栄養士相談 3月19日(金) 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 親子で楽しみながら、発達を促す遊びを体験します。  
3月17日(水) 10:00～11:30

★発達相談の日 言語聴覚士による個別相談です。  
3月13日(土) ①10:00～ ②11:00～

### はじめてみようかな おしごと相談

3月9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

3月20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 3月21日(日) 10:00～13:00(予定)  
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)

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