

おやこ広場だより

助産師のひとみさんと話そう 11月26日(金)開催

11月26日(金)に「助産師のひとみさんと話そう」が開催されました。今回は、ママのこの時期の体調の変化や自律神経を整えるための話をメインにしてもらった後に、首や背のストレッチをしながら、ママたちの質問に答えてもらいました。毎日ガンバっているママの体のことを中心に、今後も定期的に開催を予想しています。興味のある方はぜひ参加してくださいね。



ねんねアート、やってます!

おやこ広場では、季節のねんねアートのアイテムをご用意しています。お子さんのかわいい写真を残してみませんか?撮ってみたい方はスタッフにお声がけください。



カフェより

さくらの蒸しパンつきランチ

1月8日～2月13日の間、七日町商店街で『冬のさくらキャンペーン』が開かれます。ポンツリーカフェでも期間中、日替わりランチの選べるミニデザートに、さくらの蒸しパンが加わります。やさしい香りとほんのり甘くしょっぱい素朴な味を、ぜひご賞味下さいね。



山形の『啓翁桜』は今では人気の特産品。全国でもとても人気です。枝が何本もまとまって、薄紅色の可憐な花びらとほのかな香りがとても魅力的!雪のちらつくこの季節、ほんのり色づいた桜を載せたさくらの蒸しパンで一足早く春の訪れを感じてみてね。

- 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、第1・第3土曜、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。店舗側入口(N-GATE 西側)よりお入りください。

託児ルームだより

2回目の託児のAくん。他のお友だちや保育者がくるくるチャイムのボールを穴に入れ、下までころころ転がっていくと最後には「ちーん♪」と音が鳴るのを、ドキドキした表情でじっと見つめていました。

楽しそうに笑うお友だちや保育者の姿をキャッチして“ほくもやりたい”の気持ちが出てきたのかな?すっと手を伸ばし、どんどんボールを入れていくのでした。保育者が一緒に喜ぶと、ますます楽しくなって「もう1回、もう1回」と続けます。

子どもって好きなものをキャッチする力が豊かだなあと改めて思えた瞬間でした。写真は、音が鳴るたびのやったぞポーズがなんともかわいい1枚です♡



他にも、お子さんの好きなものをキャッチした場面がいっぱいあります。近いうちにおやこ広場前に写真を載せたいと思いますので、どうぞお楽しみに♪

2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(火) 管理栄養士相談
- 2(水) 赤ちゃんと一緒に9期④
- 4(金) 保育士資格取得準備サークル/ぼけっとタイム
- 5(土) 助産師さんとママ/教室
- 7(月)・8(火) Word短期集中講座①②
- 8(火) おしごと相談
- 9(水) マーチの会/赤ちゃんと一緒に10期①
- 12(土) 発達相談の日
- 14(月)・15(火) Word短期集中講座③④
- 16(水) 赤ちゃんと一緒に10期②
- 18(金)・19(土) すくすくキリンの日
- 19(土) 母乳育児なんでも相談
- 21(月) 保育士資格取得準備サークル
- 22(火) 館内整理日のためお休み
- 23(水) 赤ちゃんと一緒に10期③/助産師相談
- 27(日) 日本情報処理検定協会検定日

月刊あ〜べ通信

あべあべ!あ〜べ!

2022年
1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
12/30	31	1/1	2	年末年始のお休み 12/29(水)～1/3(月) 年明けは1/4(火)より開館します		
3 お休み	4 あけましておめでとう ございます 今年もよろしく お願いいたします	5	6 お休み	7 ぼけっとタイム 「子どもと生活リズム」 10:30～11:00	8 ★発達相談の日 ①10:00～ ②11:00～	9 ミニだんご木づくり 10:00～13:00 13:30～15:30
10 成人の日	11 おしごと相談 10:00～12:00	12 ★マーチの会 10:00～11:30 ★赤ちゃんと一緒に 9期① 13:00～15:00	13 お休み	14	15 母乳育児 なんでも相談 10:00～12:00	16 ★シンシンの会 10:00～13:00
17 ★word&Excel 3級対策講座① 9:00～12:00 管理栄養士相談 14:00～16:00	18 ★word&Excel 3級対策講座② 9:00～12:00	19 ★赤ちゃんと一緒に 9期② 13:00～15:00	20 お休み	21 保育士資格取得 準備サークル 10:00～12:00	22	23
24★word&Excel 3級対策講座③ 9:00～12:00	25 お休み (館内整理日)	26 ★赤ちゃんと一緒に 9期③ 13:00～15:00 助産師相談 13:30～14:30	27 お休み	28	29	30
31						



キリンマークは身長体重体計測「すくすくキリンの日」(午前10:00～11:30/午後14:00～15:30)

★…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

【1月生まれ・令和3年7月生まれのお友だちへ】

子育て応援パスポートご提示でお誕生会・ハーフパースデーのお祝いします

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12組
まで

① 9:30～13:00 ② 13:30～16:30

【ご利用の方へ】電話での予約をお願いしています。

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措置の場合

※咳、鼻水、発熱など風邪症状がある、体調がすぐれない場合は利用をお控えください。

※大人の方、3歳以上のお子さん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。

電話で
ご予約
ください



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)

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。

山形のお正月の風物詩

いよいよ新しい年がやってきます。年末からお正月にかけての行事はあわただしい中にも楽しみなことも多いですね。今回は山形のお正月はどんな風物詩があるのか、調べてみました。

山形市初市(1月10日)

江戸初期から続くとされる伝統の“山形市初市”。例年ですと、十日町から七日町の大通りを歩行者天国にして、縁起物や日用品を扱う露店が並び、大勢の買い物客で賑わいます。新型コロナウイルス感染症の影響で、令和4年は文翔館を会場に縁起物の販売を行う予定です。

こんな由来があるんです！ 【初市で見かける縁起物】

※イラストはイメージです

初あめ

無病息災・商売繁盛の願いを込めています。

かぶ

“株”になぞらえて商売繁盛を願います。

白ひげ(あまつぎの一種)

白いひげが生えるくらい、末永い長寿を願います。

だるま

五穀豊穡・商売繁盛・開運などのご利益があります。

だんご木

豊作・家内安全・無病息災などを願い、水木の枝に縁起物を飾ります。

どうして毎年1月10日なの？

“十日に市が立つ町”だから「十日町」、そして十日町を中心に“その年の最初の十日に立つ市”なので「初市」と呼ばれています。かつて山形の城下町で町割を決めていた十日町のかなめ石が“市神さま”として、文翔館のお隣・湯殿山神社境内に祀られています。

お正月イベント

ミニだんご木づくり

1/9(日)10:00~13:00/13:30~15:30
できたものは、おうちに飾ってね！

納豆汁



すりつぶした納豆のとろみで、寒い日でもからだポカポカ…古くから親しまれている冬の定番“納豆汁”。いもがらが入るのも特徴です。山形県内でも地域によってはお正月や七草の頃に食べるとか。小・中学校の給食でも登場するメニューなんですよ！



【材料】4~5人分 ※作りやすい分量

- 納豆(すりつぶす)…1パック
- こんにゃく…1/2~1枚
- 豆腐…1/2丁
- いもがら…2本(水につけて戻す)
- 油揚げ…1~2枚
- なめこ・山菜…お好みで
- だし汁…5カップ
- みそ…大さじ5
- ねぎ・せり…お好みで

【作り方】

- ①粒の納豆を使う場合は、すり鉢やフードプロセッサでペースト状にする。
- ②いもがら、油揚げ、こんにゃく、山菜・きのこを食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁と②の材料を鍋に入れ、火が通るまで煮る。
- ④角切りの豆腐を入れ、味噌で味付けをする。
- ⑤ペースト状の納豆を溶かし、味をととのえる。
- ⑥きざんだねぎ・せりをお好みで乗せて、めしあがれ！

「納豆を入れてからは沸騰させない」のが納豆汁作りのポイントなのですが、最上地方では“あえて”最後に煮立ててから、さらに温め直したのがおいしいとされているんですって。納豆汁って、奥深い！



「納豆汁の素」や「納豆汁の具」と必要な材料を一緒に扱っているスーパーもありますよ！

ぽけっとタイム 「子どもと生活リズム」

1月7日(金)10:30~11:00
場所:おやこ広場

「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な！」と日ごろ思っている方。
子どもにとって大切な生活リズムについて片桐弥生先生(言語聴覚士)がお話してくれます。
※参加ご希望の方は1/7(金)午前のおやこ広場をご予約ください。

【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】

Word 短期集中講座

2月7日(月)・8日(火)・14日(月)・15日(火)
9:00~12:00(全4回)

仕事をする上で押さえておきたいワードの基本操作・文章作成・エクセルとの連携などを4日間で学ぶ講座です。ワードの基礎から復習したい方や再就職準備としてワードの操作に慣れておきたい方におススメです！

- 対象：パソコンの文字入力ができる子育て中の方
- 受講料：1500円(講座初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 750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。)

★赤ちゃんと一緒に

～BP(ベビープログラム)～

9期：1月12日(水)・19日(水)・26日(水)・2月2日(水)
10期：2月9日(水)・16日(水)・23日(水)・3月2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
9期：令和3年7月29日~11月12日生まれ
10期：令和3年9月29日~1月13日生まれ
- 日切：9期：令和4年1月5日(水) 10期：令和4年2月2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】

管理栄養士相談 1月17日(月)14:00~16:00

子育てでちょっと困った時、心配になった時、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。 1月12日(水)・23日(日) 10:00~11:30

はじめてみようかな おしごと相談

1月11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 1月16日(日) 10:00~13:30

シングルママが安心(シン)して集える会です。<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)

助産師相談 1月26日(水)13:30~14:30

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。ひろば予約の上、時間内にお越しください。

★発達相談の日 言語聴覚士による個別相談です。 1月8日(土) ①10:00~ ②11:00~

母乳育児なんでも相談

1月15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。ひろば予約の上、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。

●申し込み受付は、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。

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