

ひろばのご利用に関して

<当面のひろば開館時間> **9:30 ~ 15:30**

- 水分補給のみ可能です
授乳と離乳食は、授乳室でどうぞ。
- 空気の入替えをしています
- ひろば混雑状況の表示をご覧ください
ホームページ、せやまる建物入口（駐車場側）、にこてらす入口
- 感染状況により変更する場合があります。最新の情報はにこてらすにお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願いします。

にこてらすのスタッフが
プレイルームに行きます！
毎月開催しているの、
お近くの方は、ぜひ遊びに来てね。

予約不要・参加無料

阿久和地区センター プレイルーム

1月20日（金）10:00 ~ 12:00

横浜子育てサポートシステムからのお知らせ

ちょっと子どもを預けたい時に気軽に使ってもらえる、地域の有償の支え合い活動です。保育園、幼稚園の送迎やリフレッシュしたい時等、理由は問いません。預かる方も、預けたい方もまずは入会説明会にご参加下さい。お子さんを預けたい方は説明会后、その場で会員登録できます。説明会で詳しい仕組みを聞いてみませんか？

“子サポ”については、こちらをご覧ください→

入会説明会（参加無料） 個別での説明もできますのでご相談ください。

1月7日（土）14:00 ~ 15:00 にこてらす研修室
1月24日（火）10:00 ~ 11:00 にこてらす研修室

申込●電話または直接
横浜子育てサポートシステム瀬谷区支部事務局
電話 045-744-7207 (9:30 ~ 17:00)
お子さん連れで参加いただけます。申込時にお伝えください。

にこてらす インフォメーション

☎ **045-391-8316**

開館時間●火～土曜日 9:30～15:30
休館日●日曜日、月曜日、祝日。
月曜日が祝日及び振替休日の場合は翌火曜日もお休みです。

対象●主に0～3歳の未就学のお子さんとその保護者

利用料●無料 利用には登録が必要です。

住所●〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町469
FAX●045-391-8447
メール●info@nico-t.jp
URL●https://nico-t.jp

にこてらすHP

プレママ、地域情報もあるよ

アクセス

- 電車の場合●相鉄線三ツ境駅から徒歩12分
駅改札を出てすぐ左折、次の角を左折、相鉄ライフ出口右手にあるエレベーターで1階へ。タクシー乗り場ついに進み、歩道橋下の横断歩道を美容院側へ渡り、歩道を進む。中丸バス停、地下道入り口を過ぎたら横断歩道を渡る。右にカーブを進み、道なりに左へ入り100M進む。左手に「せやまる・ふれあい館」の入り口あり。
- お車の場合●
駐車場台数に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

「にこてらす」はNPO法人さくらんぼが瀬谷区から受託して運営しています。

にこてらす

瀬谷区の子育てにお役立ち！

お得な割引やおむつ交換台利用可・ベビーカーでの移動のお手伝いなど…子育て家庭を応援するサービスを受けられる「ハマハグ（子育て家庭応援事業）」協賛店をご存じですか？区内にはなんと120カ所以上あるんです。「瀬谷区子育て応援マップぐるっとなび（*）」1月発行の最新版ではハマハグ協賛施設のマークを掲載。そのほか子育て中の親目線で区内のおすすめの公園やスポットを紹介しているので要チェック！！



「ハマハグ」は、アプリで利用登録や協賛店舗検索ができます。

*「瀬谷区子育て応援マップぐるっとなび」はにこてらすや区役所・親と子のつどいのひろば、各公共施設等で配布。にこてらすHPでデジタル版も見ることができます。

瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす

「にこてらす」は、あなたの子育てがハッピーになるよう応援します。ここでの過ごし方はあなた次第。

おうちとは違う空間で子どもと開放的に遊んだり、のんびりとひなたぼっこしたり、たまにはグチをこぼしたり… みんなで子育てしましょう！

あそびにきてね。まってるっぴい～
Welcome and meet new friends
等候大家来这里一起游戏
Hãy đến vui chơi, chúng tôi luôn đón chờ

おいでよ！ にこてらす
2023 1月号
Welcome 歓迎 Chào mừng

ひろばへ遊びにきてくれたママやパパの皆さんに、おもしろテーマや今ドキの子育て世代の共通テーマ、余りがちな食材を使ったアイデアレシピをアンケート調査してみました！この話題をネタに、ひろばで盛り上がりましょう♡

今月のジュリアンキング

妊娠期や出産時にびっくりしたこと

ママ編

1位 出産当日
子宮口全開になってから15分で生まれてきた。いきむひまなし/本陣痛から28時間もかかった。出産費用の高さ(いろいろやったので)確か61万/羊膜が全然破れないと言われ先生ががんばって破水させた。身長55cm位で看護師さんが目を疑って測り直したそう/死を覚悟した(帝王切開だったから)。医者「あッガーゼ足りなくない？」とか言いだす

2位 妊娠後期(8～10か月)
つわりが終わらない…/36Wで逆子になり、その日に帝王切開の手術日を決めた/暴食が止まらなかった(たけのこの里ばかり食べていた)

3位 出産後
Big!!
同時期に入院していた子達の中でうちがダントツで大きくて1000gくらい差のある子もいた/産後ハイで寝れなかった/ハラ痛すぎてわろた(笑えない)

パパ編

1位 出産当日
思っていたよりも出産までに時間がかかったこと/息子の顔がおやじにそっくりだった/立会時、「いきむ練習しますね～」と会話した5分後に生まれたこと

2位 出産後
ミルクを3時間おきにあげる/産後の体調・心の変化があり、ママが不安定だった/思っていたほど新生児の世話ができなかった

その他レシピをブログで紹介中!

みんなのアイデア! 今月のにこレシピ 「乾物」

- 切り干し大根の味噌汁(2人分)●
- ・切り干し大根 10g(お玉1杯分)
- ・乾燥わかめ 1～2g
- ・ねぎ 適量
- ・味噌 大さじ1
- A(水2カップ、顆粒和風だし小さじ1)

①切り干し大根を洗って切る(もどさなくてOK)
②鍋にAと①を入れ好みの硬さまで煮る
③わかめを入れ弱火にし味噌を溶き入れ、ねぎをちらす

た〜くさんお書きいただきましたので、にこてらすブログに載せています。ぜひご覧ください! 「にこてらす ブログ」で検索!



① 申し込みが必要なプログラムです。☎045-391-8316 か「にこてらす受付カウンター」に直接お申し込みください。当日でも、空きが出れば先着順で参加申し込みが出来ます。

📖 **研修室** 研修室で実施するプログラムです。ひろばは通常通り利用できます。

📍 **にこポンテ** 自閉症、発達障がい、ダウン症などのお子さんを持つ先輩ママが、豊富な経験と知識で相談に応じます。

🇨🇳 **中** 我们这里有会中文的工作人员（中国語を話せる上海出身のスタッフがいます。）

🇺🇸 **E** There are staff who can speak simple English. (簡単な英語を話せるスタッフがいます)

🇻🇳 **T** Có nhân viên người Việt Nam (ベトナム出身のスタッフがいます。)

火	水	木	金	土
3 休館日	4 あけます！ おめでとう ございます	5 にこポンテ	6	7 ①子育てサポートシステム 入会説明会 14:00~15:00
10 休館日 成人の日の 振替休日	11 横浜西部地域療育センター 相談デー 10:00~12:00	12 🌟 10:00~14:00	13 ①初めてにこタイム 10:15~11:15	14
17 ①臨床心理士による相談デー 10:00~14:50	18	19 にこポンテ 二ツ橋保育園の お楽しみタイム 11:45~12:00	20 ①1歳児の わいわいトーク うちの子育てみんなの子育て 10:10~11:00	21
24 ①子育てサポートシステム 入会説明会 10:00~11:00 ② 10:00~11:45	25 ①高齢出産の 0・1歳児ママ会 13:30~14:30	26 👶 9:30~11:30 📖 10:00~14:00 1月生まれのお 誕生日の集い 11:45~12:00	27	28 ①プレママ&プレパパ きてみて体験！ 10:00~12:00
31 読み聞かせグループ はらっぱの会 11:45~12:00	2/1	2/2 にこポンテ	2/3	2/4 ①おもちゃ病院 10:00~15:00

📍 **ひろばで気軽に専門家に相談できます**

👶 **育児支援専任保育士**

👩 **助産師**

助産師がお子さんとママの体についてアドバイス。妊娠
期から出産後の不安や、自身の体調不良などの時「どう
したらいいの？」を解消します。

📖 **薬剤師**

薬剤師さんにお薬の飲み方や、塗り薬の使い方、お薬に
関する相談ができます。

📖 **保育・教育コンシェルジュ**

保育所、幼稚園に関する相談が、子どもを遊ばせながら
気軽にできます。

🌟 **管理栄養士**

管理栄養士さんが離乳食のすすめ方や、メニューの相談
にのってくれます。

掲載されているプログラムは、新型コロナウイルス感染症の拡
大防止のため、変更・中止・延期となる場合があります。参加
される際は事前にホームページや電話でご確認ください。

横浜市西部地域療育センター相談デー
11日(水) 10:00~12:00

*ひろばでフリーにご相談いただけます。

子どもの発達、気になるけど『相談した方がいいのかな？』
『様子見て大丈夫？』など迷っている方はソーシャルワー
ーカーと話してみませんか？

相談員 ● 横浜市西部地域療育センター
ソーシャルワーカー 等 齋 瞳

📞 申し込み
申込 ● なし

初めてにこタイム
13日(金) 10:15~11:15

にこてらすは、初めて遊びに来る親子をいつでも歓迎して
います♪でも、初めてはドキドキしちゃう方、引越してきた
ばかりで地域情報が知りたい、行くきっかけがないなあ
という方には「初めてにこタイム」がオススメ！おしゃべ
りしながら情報交換しませんか？

対象 ● 初めてにこてらすを利用する方

定員 ● 5組

📞 申し込み
申込 ● ☎受付中 でんわしてください

*新規登録のため、なるべく10:00までにお越しください

📄 次回は2/10(金) 申込は1/14からでんわしてください

臨床心理士による子育て相談デー

17日(火) ①10:00~10:50 ②14:00~14:50
個別相談・要予約 ※予約相談は初めての方、優先になります。
上記以外に、午前午後とも1時間ずつ、ひろばでフリーにご相談いた
だけます。

子どもをうとうしいと感じる、怒りはじめると止まらなくな
ってしまう、ウチの子上手に遊べてないかも…など、日々
の子育てで感じるネガティブな想いを話してみませんか？

相談員 ● 児童家庭支援センターういず

臨床心理士 来山光江

定員 ● 2組 1回50分 先着順

📞 申し込み
申込 ● ☎受付中 でんわしてください

1歳児のわいわいトーク
うちの子育て みんなの子育て **研修室**
20日(金) 10:10~11:00

テーマ：おうち時間のすごし方

メキメキと成長する1歳児！その分、戸惑うことも増えて
くるころ…。「みんなはどうしてるの??」

誰かの子育てが、あなたの子育てのヒントになるかも。

みんなでトークしよう。

対象 ● 1歳児のいるご家族

定員 ● 5組

📞 申し込み
申込 ● 12/23(金) から でんわしてください

今月のこらら

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

コロナ禍での子育ても4年目となります。見て話
して体験するという経験の中で子どもと一緒に成長し
てきた私たちの世代とはだいぶ景色が違うのだろうと
思います。でも昨年になってようやく2か月、3か
月のベビーの顔がたくさん見られるようになってきた。
「子どもの成長にとって大事ななあ」と思うこと、
ママパパが「自分にとってこれが大事ななあ」と思う
ことそれぞれを見つけながら、大事にしながら成長し
ていく姿がたくさんの方が応援しています。2月27
日には柴田愛子先生(Eテレ「すくすく子育て」にも
出演)の講演を企画しています。お楽しみに。



施設長 宮川典子

高齢出産の0・1歳児ママ会 **研修室**

25日(水) 13:30~14:30

高齢出産が珍しくない時代。年の差を気にして赤ちゃんの
いるママたちの集まりに行くことをためらっていません
か？みんなで気軽にお話しませんか。

対象 ● 35歳以降で出産した方

定員 ● 7組

📞 申し込み
申込 ● ☎1/4(水) から でんわしてください

プレママ&プレパパ きてみて体験!

28日(土) 10:00~12:00

にこてらすに遊びに来ている親子と触れ合ったり、赤ちゃん
人形で沐浴をしてみたり、ベビーとの生活をちょっとだけ体
験してみませんか？

講師 ● 助産師 小沼夕佳

対象 ● これから赤ちゃんを迎えるご家族

(お一人での参加も大歓迎!)

定員 ● 10組

📞 申し込み
申込 ● ☎1/7(土)~1/26(木)

申込フォームで



予告

おもちゃ病院@にこてらす
2月4日(土) 10:00~15:00

事前申し込みをした上で、当日までにおもちゃを持参してください。

対象 ● 未就学児のいるご家庭

定員 ● おもちゃ 15個まで(1家族2個まで)

📞 申し込み
申込 ● ☎1/14(土)~2/1(水)まで でんわしてください

