ひろばのご利用に関して

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。

<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。

●空気の入れ替えをしています

●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。

出張にこてらす

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で、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
2 月 17 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後、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。

2 月　8 日（水）14:00 ～ 15:00 にこてらす研修室
2 月 15 日（水）13:30 ～ 14:30 ニツ橋地域ケアプラザ ※区役所となり
2 月 24 日（金）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。

にこトピックス

子育て講演会
「こころが軽くなる子育て ～親もこどももありのまま～」

「子どもってみんなこうなの？」子どもの行動は謎だらけ。お父さんお母さんのこころの「もやっと」が軽くなる、そんな講演会です。

日時●2/27（月）9:30 ～ 11:30（9:15 受付開始）
講師●りんごの木子どもクラブ代表　柴田愛子
参加費●無料
会場・定員●メイン会場　瀬谷区民文化センターあじさいプラザ（60 組）　サテライト会場　にこてらす（20 組）
オンライン（ZOOM・40 名）
両会場とも保育はありませんが、同室に遊びスペースあり
申込●電話 391-8316　または　コチラから→
（2/15 締め切り）

子育て家庭の無料相談窓口

利用者支援専任スタッフ
横浜子育てパートナー に、ご相談ください！

電話や面談で個別相談をお受けします。必要に応じた情報提供を行い、子育て中の悩み事に適切な支援機関にお繋ぎして、出口が見えるまで寄り添います。

対象■妊娠中から子育て中の家庭（ママ、パパ、祖父母世代もどうぞ）
日時■火～土曜日 9:30 ～ 15:30
※祝日・年末年始・特別休館日を除く

相談専用ダイヤル　045-744-5554
※中国語・ベトナム語の通訳をつけて相談することもできます。

にこてらすインフォメーション

045-391-8316

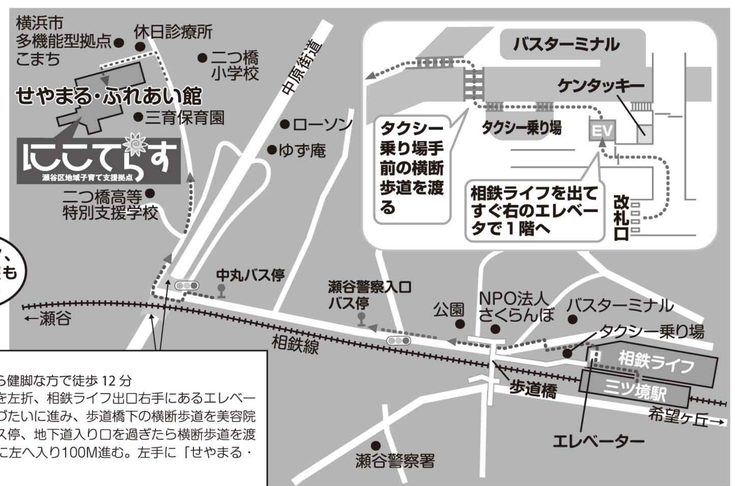
開館時間●火～土曜日 9:30～15:30
休館 日●日曜日、月曜日、祝日。
月曜日が祝日及び振替休日の場合は翌火曜日もお休みです。
対 象●主に0～3歳の未就学のお子さんとその保護者
利用料●無料　利用には登録が必要です。
住 所●〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町469
FAX●045-391-8447
メール●info@nico-t.jp
URL●https://nico-t.jp

にこてらすHP

プレママ、地域情報もあるよ

ひろばの様子を更新中だっぴ！

facebook にこっぴい　Instagram @nicoppy8316



<アクセス>
●電車の場合●相鉄線三ツ境駅から健脚な方で徒歩 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。タクシー乗り場づたいに進み、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。

イラスト提供●浅羽 みつ子／永井 直歩／三品 幸子　発行●瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす　瀬谷区こども家庭支援課　367-5778

瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす

おいでよ！にこてらす 2023 2月号

Welcome 欢迎 Chào mừng

「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こ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。まってるっぴぃ～
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

筆談OK! 常時筆談に対応しています。三ツ境南口商店街ミックルUDプロジェクトに賛同しています。

今月のにこランキング

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♡

これは外せない「おでんの具」

3 とろりとした餅がたまらない **餅入り巾着**

2 主役級の存在感 **たまご**

1 だしがしみこんで最高 **大根**

我が家の工夫

こんぶとかつおだしの両方をいれる。みんな麺が好きなのでうどんを入れる／だしを丁寧にとる／2 日前から大根を下ゆでする／大根、じゃがいも多めで安くすませる／なんでも巾着に入れたらおいしい♡卵とかひき肉とか／手羽と練り物からの出汁に少ししょう油を足すだけのうす味／トマト入れる／おばあちゃんに作ってもらう！これが一番うまい！／玉ねぎ おいしいです！／こんにゃくは一口サイズに切ります。子どもが大好きなので。ちくわぶも好きなので 2 本入れます／タコを入れるとダシが出ておいしい／ 1 歳児が大根大好きなので 9 割大根なべ…／ゆずこしょうはマスト／からしを必ずつけて食べる／おでんはオカズにならない父・娘の為、家ではおでんが出ません／子どもたちがおでんを好きじゃないのでなかなか作れません…泣／ロールキャベツが美味しいです／セブンイレブンのおでんは最強です

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「お餅」

●餅ピザ（2 人分）●
・餅　　2 個ぐらい
・とけるチーズ　適量
・もみのり　　適量
A（しょう油大さじ 2　砂糖小さじ 1）
①餅を食べやすい厚さ（7 ㎜前後）に切りフライパンに並べ、火をつける（弱火）
②小皿に A を混ぜておく
③柔らかくなった餅同士がくっつくようにおさえ、裏返す
④③に②を適量かけ、とけるチーズをのせ、とけたらもみのりをのせる
※①にピザソース、野菜、チーズなどお好みの具をのせて焼いても美味しいよ

2月 にこてらすカレンダー

(申) 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
1/31 節分ウィーク 中 E T	1 ひろばで的あて布おもちゃを出すので、鬼たいじごっこをして遊んでっぴ！ 2/4まで！ 中 E	2 にこポンテ 中 E T	3 中 E T	4 (申) おもちゃ病院 10:00〜15:00 絵本作家と一緒に笑おう 10:30〜11:30 2/4まで 中 E
7 外国人ファミリーDay いろんなことば おはなし会 10:30〜11:30 中 E T	8 (申) 子育てサポートシステム 入会説明会 14:00〜15:00 中 E	9 にこポンテ (栄) 10:00〜14:00 中 E T	10 (申) 初めてにこタイム 10:15〜11:15 中 E	11 休館日 建国記念日
14 (申) 臨床心理士による相談デー 10:00〜14:50 よみきかせグループ 風の会 11:45〜12:00 T	15 中 E	16 にこポンテ (育) 9:30〜11:30 二ツ橋保育園の お楽しみタイム 11:45〜12:00 中 E T	17 (申) 1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 中 E	18 中 E T
21 中 E T	22 (申) 高齢出産の 0・1歳児ママ会 13:30〜14:30 中 E	23 休館日 天皇誕生日	24 (申) 子育てサポートシステム 入会説明会 10:00〜11:00 2月生まれの お誕生日の集い 11:45〜12:00 中 E T	25 (申) プレママ＆プレパパ きてみて体験！ 10:00〜12:00 中 E T
28 ※火災を想定した避難訓練を実施します。ご協力をお願いします。 (助) 10:00〜11:45 ✿✿✿ひなまつりウィーク 中 E T	3/1 中 E	3/2 にこポンテ 工作できるよ 中 E T	3/3 3/3まで✿✿✿ 中 E T	3/4 中 E

ひろばで気軽に専門家に相談できます

※不定期開催もあります

(助) 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。

(育) 育児支援専任保育士
子育ての心配事、保育園についてのギモンなどなど、瀬谷区の保育士さんに気軽に相談ができます。

(薬) 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。

(コ) 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。

(栄) 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。

おうち時間がふえるこの時期、

絵本を楽しもう

言葉が分からないから赤ちゃんに絵本はまだ早い？
いえいえ、心地よい繰り返しのリズム、色、形…いっしょに絵本“あそび”を楽しみましょう。
にこてらすでもそんな時間をお届けします。

絵本作家と一緒に笑おう
4日（土）10:30〜11:30

参加型の楽しい紙芝居や笑える絵本がいっぱい。絵本がもつ「laugh(笑い)」を信じ心と心を「connect(繋ぐ)」活動をする、ラフコネクトさんがひろばにやってきます。
申込●なし

外国人ファミリーDay いろんなことば　おはなし会
7日（火）10:30〜11:30

どなたでも参加OK！

にほんごと　がいこくごで　いっしょに　えほんをよみましょう
・こどもと　いっしょに　きてください
・0〜6さいまでの　こども
申込●なし
共催●通訳・翻訳グループ　カムオン・シェシェ
協力●mokomokobooks

くわしくはこちら

おもちゃ病院@にこてらす
4日（土）10:00〜15:00

お気に入りのおもちゃが壊れちゃった！動かなくなっちゃった！そんな時はおもちゃ病院のドクターになおしてもらいましょう。事前申込みした上で、当日までにおもちゃを持参して下さい。
受付数●おもちゃ15個まで（1家族2個まで）
申込●☎1/14（土）〜2/1（水）まで
でんわしてください

初めてにこタイム
10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ぁという方には「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

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。

臨床心理士による子育て相談デー
14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。
子どもをうっとうしいと感じる、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ぃず
臨床心理士　栗山光江
定員●2組 1回50分　先着順
申込●☎受付中　でんわしてください

次回は3/7（火）申込は2/14（火）から 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
17日（金）10:10〜11:00

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
申込●☎受付中　でんわしてください

高齢出産の0・1歳児ママ会　研修室
22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
申込●☎2/1（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！
25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　森内　幸美
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
申込●☎2/4（土）〜2/24（金）
申込フォームで➡