

**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。

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、  
お近くの方は、ぜひ遊びに来てね。

予約不要・参加無料

下瀬谷地域ケアプラザ 多目的ルーム  
**3月14日（火）10:00 ~ 11:30**  
阿久和田地区センター プレイルーム  
**3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。

3月7日（火）14:00 ~ 15:00 にこてらす研修室

3月14日（火）10:30 ~ 11:30 親子のひろば まま  
（ひろば利用料がかかります）

3月25日（土）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

ひろばの様子を  
更新中だっぴ！

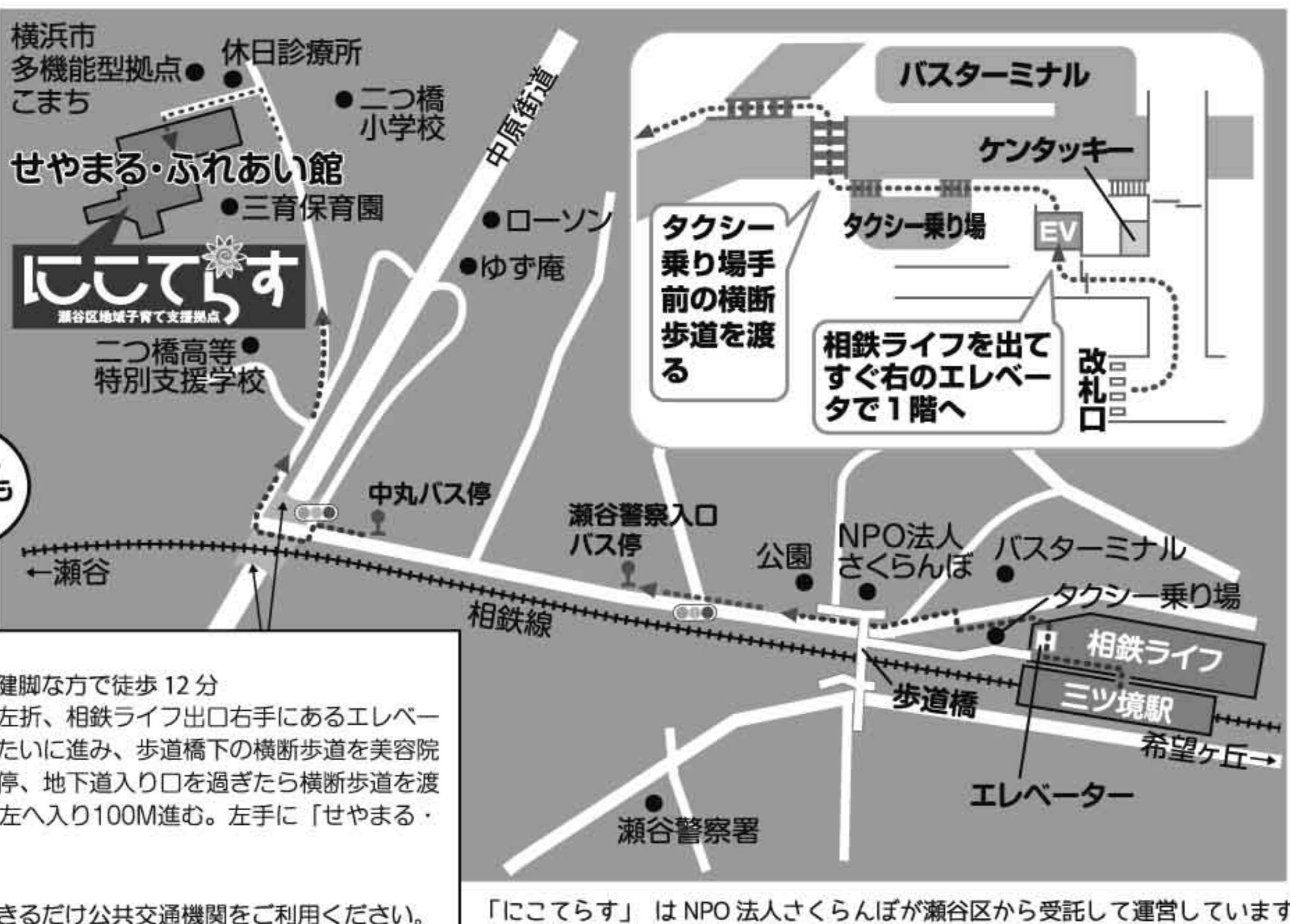


facebook @nicopy8316

<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。タクシー乗り場つたいに進み、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。

**にこてらす♡あいてらす月間 3/14 ~ 4/8**

ご存じですか？

3/18「18トリソミーの日」

3/21「世界ダウン症の日」

4/2「世界自閉症啓発デー」

4/2～8「発達障害啓発週間」

です。

にこてらすでは、毎週木曜日、発達に不安のあるお子さんを遊ばせながら先輩ママに相談できる居場所「にこボンテ」を開催しています。また、にこてらすは近隣の三ツ境養護学校、二ツ橋高等特別支援学校、瀬谷養護学校、多機能型拠点こまちとも、さまざまな形で交流しています。ポスター掲示や、生徒さん達の作品展示を見ていただき、「いろいろな育ち」を考える期間になればと願っています。



**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



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

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  
ジュリンキング**

**家族の習慣の違い**

ひとつ屋根の下で感じる“違い”  
みんなはどんな風に家族に伝えている？  
教えてほしいっぴ～

**1 片付けや  
収納の価値観**

これは…家族や地域によって本っ当に違っていて楽しい話題だと思います。夫の母は料理上手なので帰省時何も手伝いません（笑）／義実家に行くと必ず大人も3時におやつを食べることにびっくり。しかもかなりの量で夕食前でも満腹なことも／夫はキムチ好きでよく食べますが、私は匂いが苦手なので、食べる時はお皿の上にティッシュを乗せてフタをしてもらってます。息子（2歳）はバナナ大好きですが、私はそこまで好きではないです。

**2 食事の習慣**

これは…家族や地域によって本っ当に違っていて楽しい話題だと思います。夫の母は料理上手なので帰省時何も手伝いません（笑）／義実家に行くと必ず大人も3時におやつを食べることにびっくり。しかもかなりの量で夕食前でも満腹なことも／夫はキムチ好きでよく食べますが、私は匂いが苦手なので、食べる時はお皿の上にティッシュを乗せてフタをしてもらってます。息子（2歳）はバナナ大好きですが、私はそこまで好きではないです。

**3 洗濯の方法**

義母家では、タオル・洋服・ニットなど分けて洗濯してくれるが、水や洗剤ももったいないから私の家族分は全部1回で回してほしい／私は外出着を「おしゃれ着洗い」にするが、夫は全部まとめて洗ってしまう。また、夫は下洗いせず洗濯機に入れる

**3 お風呂の温度**

私は「江戸っ子だねえ～」と言われるほど昔から45℃前後が好きで、熱くなるとへりのところで何度も休憩をとります。夫はゆるめで長～くが好き／父だけ熱いのが好き

汚れていなければ良い母、汚いのがイヤ&箱とかに入れても見ためキレイに収納してほしい父／私は見栄える隠す収納やおしゃれなディスプレイが好きですが、夫は効率的で機能的なすぐ出せる収納が好きです。今のところ子育て中は機能重視／すぐに片づける父、後で片づける母／スイッチが入ると大掃除する母、「今」やってほしいのにしてくれない父。タイミングが違う／片づけ方、許容範囲が異なる

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⇒

**みんなのアイデア！  
今月のにこレシピ 「牛乳」**

- 牛乳プリン（3～4個分）●
- ・牛乳 400cc
- ・砂糖 大さじ3（お好み量）
- ・粉ゼラチン 5g



- ①鍋に牛乳（半量強位）と砂糖を入れ温めたら火を止める
- ②ゼラチンにお湯50cc（分量外）を入れよくとかす
- ③①に②を入れよく混ぜたら残りの牛乳を入れ混ぜる
- ④カップなどに入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす



- Ⓐ 申し込みが必要なプログラムです。☎045-391-8316 か「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
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	1	2 にこポンテ エピソード 3/3まで☆☆☆	3	4
7 Ⓐ 臨床心理士による相談デー 10:00~14:50 Ⓑ 子育てサポートシステム 入会説明会 14:00~15:00	8	9 Ⓐ 10:00~14:00	10 Ⓐ 初めてにこタイム 10:15~11:15	11
14 助 10:00~11:45 3/14~4/8は にこてらす♡あいてらす月間 ※詳しくは裏面をお読みください	15	16 にこポンテ 二ツ橋保育園のお楽しみタイム 11:45~12:00	17 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	18 3月生まれのお誕生日の集い 11:45~12:00
21 休館日 春分の日	22 Ⓐ 高齢出産の0・1歳児ママ会 13:30~14:30	23 にこポンテ ☐ 9:30~11:30 よみきかせグループ あおぞら 11:45~12:00	24	25 Ⓐ プレママ&プレパパ きてみて体験! 10:00~12:00 Ⓑ 子育てサポートシステム 入会説明会 10:00~11:00
28	29	30 Ⓐ 10:00~14:00	31	4/1

### 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、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。

### ☐ 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。

### 臨床心理士による子育て相談デー

7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ふ、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 ういす  
臨床心理士 来山光江  
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



### 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



### 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 ● ☎2/24(金) から でんわしてください

### プログラムの様子

- ・子どもの見守りボランティアがいるのでゆっくりお話ができる
- ・ダンナ以外の人と話ができた
- ・日々の悩み…自分だけじゃないんだ!と安心した



夜泣きがひどいのですが…  
キッズかみ食べ好き嫌い  
どこに遊びに行ってる?  
ママのリフレッシュ どうしてる?  
子育てあるあるやがチなどなど みんなでトークしています

にこサポーター募集中!

入園・入学で時間に余裕ができたなら…  
次は先輩ママ・パパとして活躍!  
得意をいかしてにこてらすを盛り上げてくれる人を待ってるぜい~♪  
スタッフに気軽に声をかけてね

高齢出産の0・1歳児ママ会  
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 ● ☎3/1(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 ● ☎3/4(土)~3/23(木)  
申込フォームで →

おもちゃ病院@にこてらす  
4月8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族  
定員 ● おもちゃ15個まで(1家族2個まで)  
申込 ● ☎3/18(土)~4/5(水)まで でんわしてください

初めてにこタイム  
4月14日(金) 10:15~11:15  
お友達作りや、遊びに来るきっかけに参加しませんか?  
対象 ● 初めてにこてらすに来る親子  
定員 ● 5組  
申込 ● ☎3/24(金) から でんわしてください

