

にこてらす①

ひとり親ママのカフェ交流会  
～ Meetable Day ～ 繋がれる日

「周りの人には頼みにくいけど、一人で育児するのは大変」そんなひとり親の方の問題に取り組みたいと、文教大学の学生さんからの声かけに、にこてらすも協力！カフェ交流会を行います♪オンラインで事前顔合わせもあるので、気軽に参加ください。

事前顔合わせ 11/11(土)14:00~14:30 ZOOM 開催  
カフェ交流会 11/18(土)11:30~13:00

場所●1tas1 cafe (瀬谷区中央 38-7 瀬谷駅徒歩 12分)

申込●右の2次元コードより 定員 6名

参加費●あり

詳細は申込フォームを確認ください→



にこてらす②

お福わけの会とは・・・

主に瀬谷区内に居住している未成年を子育て中の「ひとり親の方」「生活困窮の方」への食料の分かち合い活動を行っているボランティア団体です。にこてらすは、その活動に参加しており、配布場所にもなっています。お渡しする品物は、セカンドハーベストジャパン、おてらおやつクラブ、フードバンクかながわ、(株)オルタフーズなどからの寄付によるもののほか、フードドライブ(家庭で使いきれない未使用食品の寄付を呼びかけ集めて配布)も行っています。この活動には、配送や仕分けなど、多くの人の力を必要としており、現在も多くの地域の方々がボランティアとして活動しています。お福わけの会に登録ご希望の方、活動に関心のある方は、どうぞお気軽にお声掛けください。

お問合せ：横浜子育てパートナー 竹花 ☎045-744-5554



瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす

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

「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！



にこてらすの  
ココ照らす

地域子育て支援拠点「にこてらす」ってどんなところ？

今年は、瀬谷区の乳幼児の子育てを応援するために行っている

にこてらすの事業アレコレをご紹介します。

相談編

子育ての悩みや不安を軽減するために、  
にこてらすでは様々な相談の場を提供しています。

ひろば相談

ひろばで子どもを遊ばせながらスタッフに相談できます。  
相談の場所は外のデッキ、図書室、相談室と話しやすい場所でお話できます。相談はなくてもスタッフにお気軽にお声かけ下さい。ご希望があれば横浜子育てパートナーにも相談できます

\*横浜子育てパートナーとは  
妊娠中から子育ての困りごとに、電話や相談で個別相談をお受けします。必要な情報の提供や、適切な支援機関につなぐなど、出口が見えるまで寄り添います。連絡先など詳細は裏表紙をご覧ください。



専門相談

ひろばに専門家が定期的に来て来ています。  
日程や内容は「おいでよ!」中面をチェックしてね。

- ・臨床心理士 (毎月1回)
- ・助産師 (毎月1回)
- ・育児支援専任保育士 (年6回)
- ・保育教育コンシェルジュ (年6回)
- ・薬剤師 (年6回奇数月)
- ・管理栄養士 (毎月)



にこポンテ

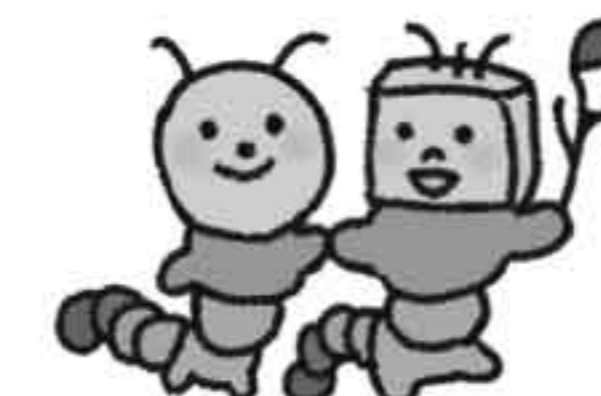
「なんだかウチの子、育てづらい…」  
「育ちがゆっくりな気がする…」

にこポンテは、そんな親子が安心して過ごせる、次につながるまでの居場所です。

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心配や、不安に寄り添いながらピア相談に応じています。医療ケアの必要なお子さんの利用も歓迎です。ゆったり過ごしましょう。



・毎週木曜日 9:30 ~ 15:00 にこてらす研修室にて開催。予約不要。出入り自由。



子育ての悩みに効く  
ちょっとしたヒント

子育ての正解は一つではありません。自分なりの子育てを楽しめるよう、ちょっとした「コツ」をご紹介します。

～子どもが興奮しているときは  
落ち着くまで時間を置く～

まずはおとなが落ち着く。  
おとなの声のボリュームを落とす

子どもを落ち着かせる。  
「待っているから  
落ち着いたらおいて」  
「泣き止んだら  
ぎゅーっしようね」

しばらく待ってみる。

「瀬谷区でいっしょに育てよう 瀬谷区子ども家庭支援課」より抜粋

横浜子育てサポートシステム

子どもを預かってほしい方、子どもを預かることができる方が会員登録をして使えるシステムです。

詳しくはこちら→



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。

7日(火) 10:00 ~ 11:00 にこてらす研修室  
22日(水) 13:00 ~ 14:00 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

休日●日曜日、月曜日、祝日、施設点検日等と、

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。

対象者●妊娠中やその家族、未就学のお子さんと保護者、  
地域の子育てを応援したい人

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

TEL●045-391-8316 FAX●045-391-8447

メール●info@nico-t.jp URL●http://nico-t.jp



三ツ橋南口商店街  
ミックルUDプロジェクトに賛同しています。



にこてらす HP

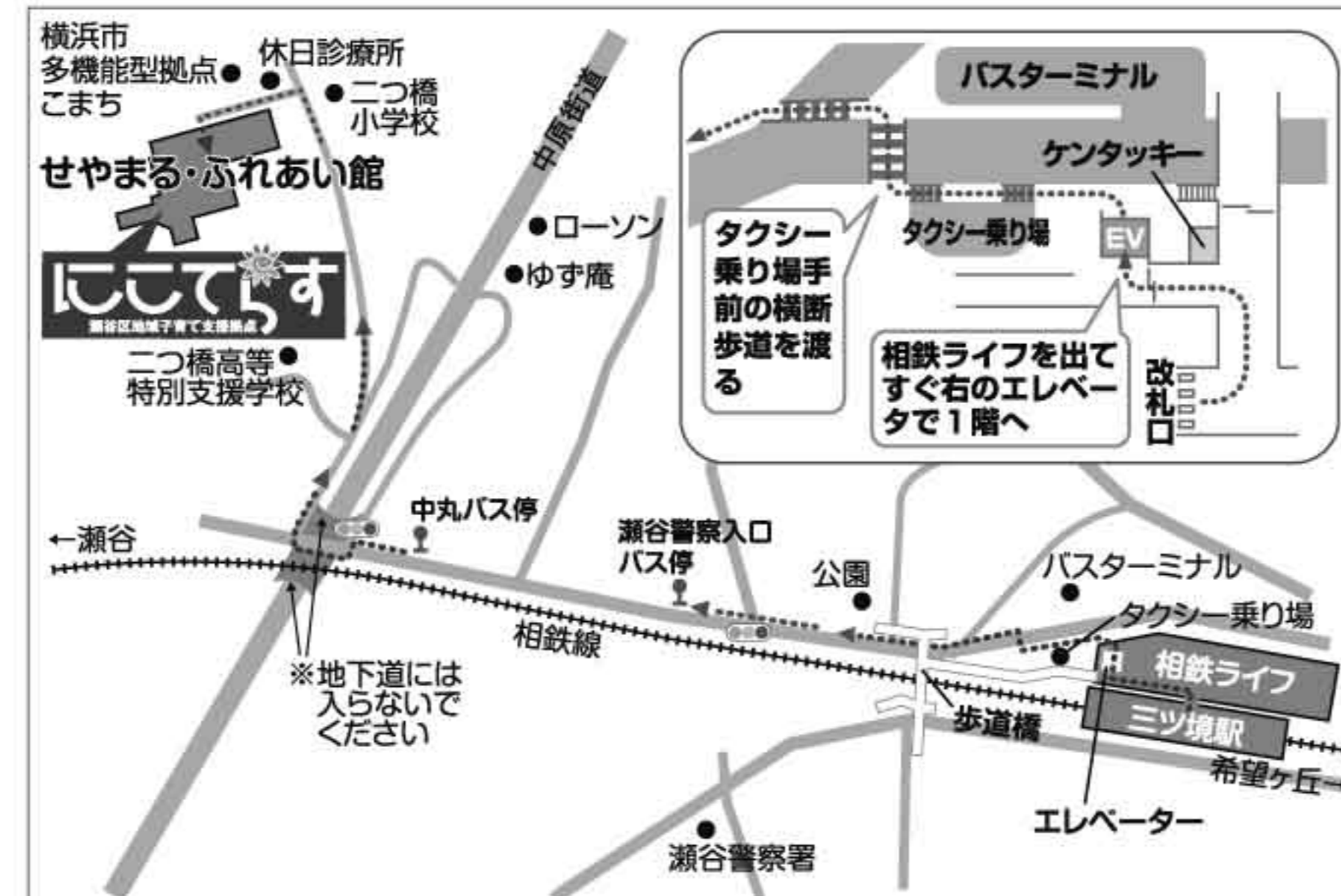


facebook



Instagram @nicoppy8316

アクセス●  
電車の場合…相鉄線三ツ橋駅から健脚な方で徒歩12分  
お車の場合…駐車場台数に限りがありますので、できるだけ公共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。





- 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。
- ② 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。
- ③ にこポンテ 発達障がい、重症心身障がい等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。
- ④ 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。)
- ⑤ 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)
- ⑥ Có nhân viên người Việt Nam (ベトナム出身のスタッフがいます。)
- ⑦ 地域いきいきタイム 子育てを応援する地域の方が活躍する時間です

火	水	木	金	土
31 中 E T	1 中 E	2 にこポンテ 薬 10:00~14:00 休館日 文化の日	3	4
7 ① 子育てサポートシステム入会説明会 10:00~11:00 中 E T	8 ① 歯科衛生士によるお口の健口(けんこう)相談デー 10:00~11:00 中 E	9 にこポンテ 薬 10:00~14:00 おはなしたまて箱 11:45~12:00 中 E T PM	10	11 ① プレママ&プレパパ きてみて体験! 10:00~12:00 ② パパ講座 12日(日) 10:30~12:00 ※詳しくは右上をご覧ください T
14 ① 初めてにこタイム 10:15~11:15 ② ニツ橋保育園に遊びに行こう! 10:20~11:30 T	15 ニツ橋保育園 おたのしみタイム 11:45~12:00 ① 40代からのしゃべり場 13:15~14:15 中 E	16 にこポンテ ① 臨 9:30~12:00 T PM	17 はじめてのそとあそび 10:30~11:30 中 E	18 にこパパの日 10:00~11:30 ※詳しくは右上をご覧ください T
21 紙コップで みんなで工作タイム 11:30~12:00 T	22 ① 子育てサポートシステム入会説明会 13:00~14:00 中 E	23 休館日 勤労感謝の日 T PM	24 ① 助産師と話そう! 産前産後トーク 10:15~11:00 中 E	25 ① プレママ&プレパパ きてみて体験! 10:00~12:00 ② 新規登録のため、なるべく10:00までにお越しください ③ 次回は12/8(金) 申込は11/17(金)から 中 E
28 ① 1歳児の わいわいトーク 10:10~11:00 中 E T	29 ① やこ先生のプチリトミック♪ 11:45~12:00 ② ダウン症等のある乳幼児ちゃんとその家族のゆったり時間 13:00~14:30 中 E	30 にこポンテ 育 9:30~11:30 11月生まれのお誕生日の集い ① 11:45~12:00 ② 15:00~15:15 中 E T PM	12/1 中 E	12/2 せやまる・ふれあい祭り 10:00~13:00 研修室で、妊婦体験や幼児の視界を体験できます。 ひろばは通常開館します。 中 E

**ひろばで気軽に専門家に相談できます**

無料。妊婦さんどうぞ。  
① 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。

**臨 臨床心理士**

子育て中のネガティブや思いや悩みを、心の専門家に相談できます。個別相談  
※予約相談は初めての方、優先になります。  
① 9:45~10:30 ② 10:40~11:25  
上記以外に、ひろばでフリーにご相談いただけます。  
要予約 でんわしてください

**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。  
① 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。

**歯科衛生士によるお口の健相談デー**

8日(水) 10:00~11:00 研修室

かわいい乳歯が生え始め、初めての歯磨きどうすればいいの？  
むし歯と生活習慣の関係は？親子でお口の健康について考えましょう。  
講師 ● 瀬谷福祉保健センター 歯科衛生士  
対象 ● 歯が生えてから3歳児くらいまで  
定員 ● 10組  
持ち物 ● おうちで使っている歯ブラシ(親、子ども)  
申込 ● ☎受付中 でんわしてください



**プレママ&プレパパ きてみて体験!**

① 11日(土) 10:00~12:00  
② 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 ● 助産師など  
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 ● 4組  
申込 ● ① 受付中 ② 11/4(土)~  
次回は12/9(土) 申込は11/18(土)から  
↑ 申込フォーム



**初めてにこタイム**

14日(火) 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には「初めてにこタイム」がオススメ！初めてさん同士、おしゃべりして過ごしてみませんか？  
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  
次回は12/8(金) 申込は11/17(金)から



**ニツ橋保育園に遊びに行こう!**

14日(火) 10:20~11:30 雨天中止

にこてらすから出発！保育園の園庭でみんなで遊ぼう。  
定員 ● 10組  
申込 ● ☎受付中 でんわしてください

**40代からのしゃべり場**

15日(水) 13:15~14:15 研修室

高齢出産が珍しくない時代。自分と同世代のママに出会うチャンス！子育ての楽しさや悩み、自分自身のことなど気軽にしゃべりませんか。  
対象 ● 40歳以上で0~3歳児のいるママ  
定員 ● 7組  
申込 ● ☎受付中 でんわしてください

**パパにオススメプログラム**

- 12日(日) 10:30~12:00  
パパ講座「イライラしない子育て・夫婦のパートナーシップ」  
講師 ● 黒河内佑紀氏  
申込 ● ニツ橋第二地域ケアプラザ(☎360-7855)
- 18日(土) 10:00~11:30  
にこパパの日「こどもとのふれあいを楽しもう」  
講師 ● 鳩の森愛の詩瀬谷保育園 保育士  
申込 ● 不要

**助産師と話そう! 産前産後トーク**

24日(金) 10:15~11:00  
出産をこれから迎えるプレママさん、出産を終えて子育て奮闘中のママさん、みなでおしゃべりしましょう!  
講師 ● 助産師 小沼夕佳  
対象 ● 妊婦さんや産後6か月までのママ  
定員 ● 6組  
申込 ● ☎11/2(木)から でんわしてください



**1歳児のわいわいトーク**

28日(火) 10:10~11:00  
「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。  
※にこサポーターによる子どもの見守りあり  
対象 ● 1歳児のいるご家族  
定員 ● 5組  
申込 ● ☎11/7(火)から でんわしてください  
次は2歳児 12/12(火) 申込は11/21(火)から



**ダウン症等のある乳幼児ちゃんと家族のゆったり時間**

29日(水) 13:00~14:30  
※外出が難しい方はオンライン参加も可能です。  
詳細・申込はこちら



**地域いきいきタイム**

はじめてのそとあそび  
17(金) 10:30~11:30  
荒天延期 24日(金)  
アウトドア派もインドア派も楽しめるかわい  
いお外遊びしませんか?0歳からOKです。  
一緒に五感を使っのんびりしましょう。  
講師 ● Teamドルフィン 森千佳



**予告**

おもちゃ病院@にこてらす  
12月9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。  
受付数 ● おもちゃ 15個まで(1家族2個まで)  
申込 ● ☎11/18(土)~12/6(水)まで でんわしてください