

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。お昼ご飯と一緒に食べられるようになって嬉しいですね。食べ方だったり、簡単な離乳食・幼児食作りだったり、様々な工夫を情報交換したりして会話が弾んでいるのが本来のひろばだなあと笑顔になっています。にこてらすは5年毎に公募で運営者が選定されます。当法人が運営開始して12年となり、R5年度は公募までの中間の振り返りと評価の年でした。12年経てようやく地域の子育て支援に携わる皆様との繋がりが深まってきたこと、広報活動も広がりを見せていることなどの評価をいただきました。しかし、まだまだ区民の皆さんの声を集めることが十分にできていない＝地域の皆さんと一緒に何をしていくことが必要だろうかということが現在の課題であると認識しています。これからの瀬谷区、子育て家庭にとって必要な事業に取り組んでいきますようにたくさんの意見を寄せていただきますようよろしくお願いいたします。 施設長 宮川典子

ひろばのご利用に関して

- 12:00～13:00はランチタイムです (離乳食は、いつでもとることができます)
●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
●マスクの着用は個人判断にお任せします。

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。

- 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。
5日(金)13:00～14:00 にこてらす研修室
25日(木)13:00～14:00 ニッ橋第二地域ケアプラザ ボランティアルーム2

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

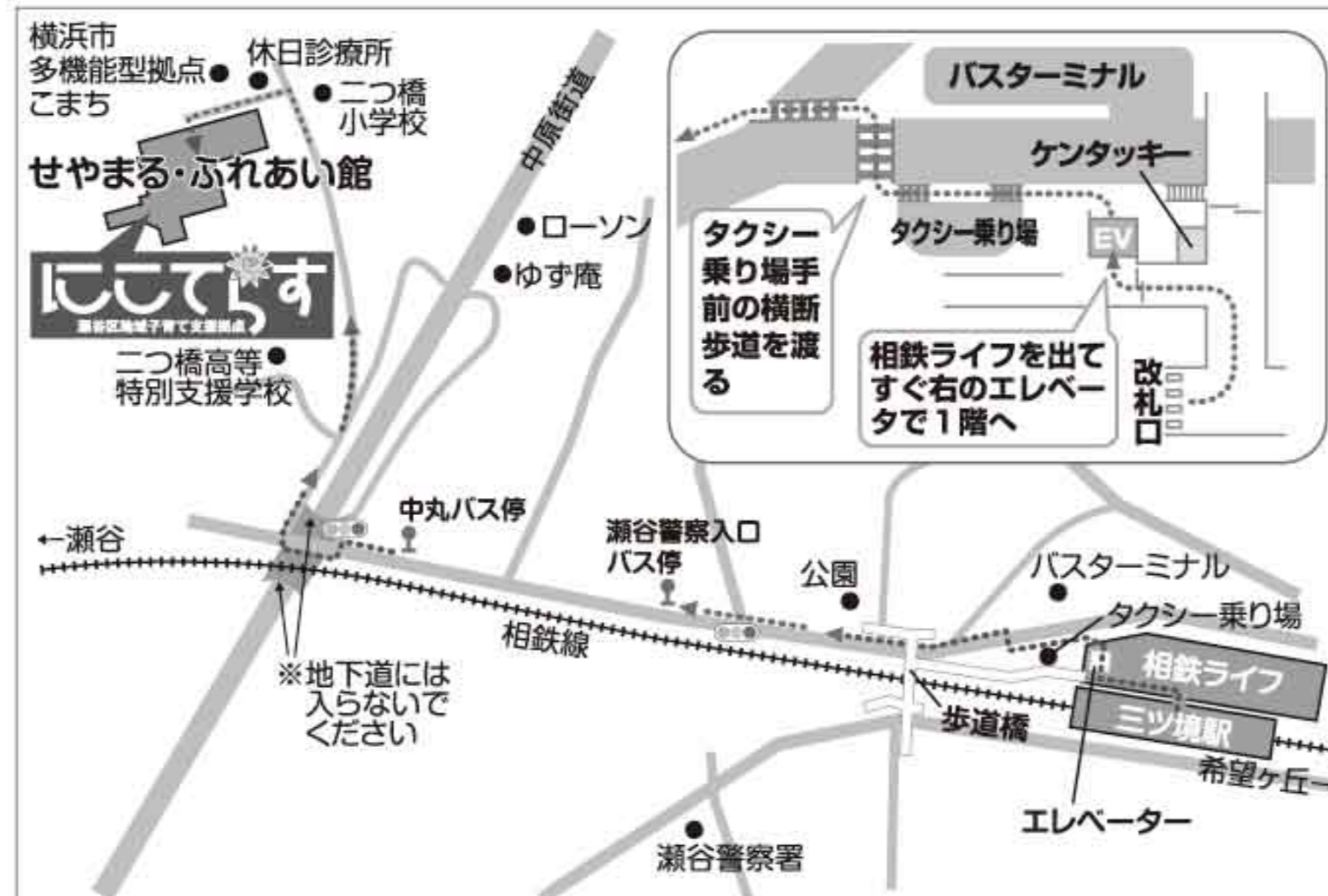
045-391-8316

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 横浜市瀬谷区ニッ橋町469
TEL●045-391-8316 FAX●045-391-8447
メール●info@nico-t.jp URL●http://nico-t.jp



にこてらす HP @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
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。

にこてらす

～自然遊びは脳を初期化する～ 子育て応援ネット全体会 報告

瀬谷区の子育て支援に関わる人のネットワーク「瀬谷区子育て応援ネット」の全体会が12月7日に行われました。前半は公園イベント「きて！みて！して！みんなであそぼう」の様子を発表。後半は子育て講演会。参加者からは「自然遊びは同じものがなく不規則。楽しく脳の発達の促しができるとわかった」などの声が。自然遊びの大事さをみんなで学びました。



講師：五感教育研究所の高橋良寿先生

出張にこてらす 予約不要・参加無料
お近くの方は、ぜひ遊びに来てね。にこてらすスタッフと地域の人で待っています。
16(火)10:00～12:00 橋戸南町内会館
23(火)10:00～11:30 阿久和地域ケアプラザ

子育て家庭の無料相談窓口

横浜子育てパートナー(利用者支援専任スタッフ)が、必要に応じた情報提供を行い、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
相談専用ダイヤル 045-744-5554
19日(金)10:00～12:00 ひろばネスト
26日(金)10:30～12:00 ひろば「きりかぶ」(要予約)

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。
あそびにきてね。まってるっぴい～
Welcome and meet new friends
Hãy đến vui chơi, chúng tôi luôn đón chờ



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、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。

プログラム(後編)
いろんな対象向けやニーズに合わせたプログラムは同じ年齢、年代同士で悩みや思いを共有したり、親子で楽しめるような工夫をしています。

わいわいトーク
同じ年齢のお子さんがある者同士ゆっくりトークできるプログラム。顔見知りができても話す機会がないという方は、見守りボランティアさんのいる【わいわいトーク】で子どもとの過ごし方、食事、イヤイヤ、幼・保選びなどなど…みんなの経験や知恵をシェア。



40代からのしゃべり場
高齢出産が珍しくない時代。子どもの年齢に近いママと出会う機会はあるけど、自分と同年代のママに出会う機会がなかなかないというママの声から企画したプログラム。進行役がいるので、初めて同士でも安心。子育ての楽しさや悩み、自分自身のことなど、気軽に話したり聞いたりできるプログラムです。

パパにオススメプログラム
にこパパの日は、男性保育士からパパならではのダイナミックな動きの遊びや手遊び歌を教わることで、より子育ての関心を深めたり、遊びのレパートリーが増えます。(ママの参加も大歓迎)
ニッ橋第二ケアプラザ共催のパパ講座は、現役パパ講師が夫婦と一緒に子育てをするコツをご紹介します。トークタイムでは、パパ同士の本音も飛び出しとても盛り上がります。

子育てのコツ
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。
「しかり方」がわからない!
「やってほしいこと」「やってほしくないこと」を伝える気持ちが大切
子どもの態度に「全然伝わっていない!」と親の感情はヒートアップしがちです。その都度手短かにしかることを意識する方がより子どもには伝わります。



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   |
|----------------------------------|--|--|--|---|
| 2<br>休館日                         | 3<br>休館日   | 4<br>にこポンテ<br>あけます！<br>おめでとう<br>ございます          | 5<br>① 子育てサポートシステム<br>入会説明会<br>10:00~11:00 | 6   |
| 9<br>休館日<br>成人の日の<br>振替休日        | 10   | 11<br>にこポンテ<br>栄 10:00~14:00                   | 12<br>① 初めてのこタイム<br>10:15~11:15            | 13<br>① プレママ&プレパパ<br>きてみて体験！<br>10:00~12:00<br>にこパパの日<br>10:00~11:30            |
| 16<br>ヘルスマイトのミニ講座<br>11:30~12:30 | 17<br>ニッ橋保育園<br>おたのしみタイム<br>11:45~12:00<br>① 40代からのしゃべり場<br>13:15~14:15                      | 18<br>にこポンテ<br>① 臨 9:30~12:00<br>薬 10:00~14:00 | 19<br>福笑いであそぼう<br>11:30~12:00              | 20<br>1月生まれのお誕生日の集い<br>① 11:45~12:00<br>② 15:00~15:15                           |
| 23                               | 24<br>よみかかせグループ<br>風の会<br>11:45~12:00  | 25<br>にこポンテ<br>育 9:30~11:30                    | 26<br>① 助産師と話そう！<br>産前産後トーク<br>10:15~11:00 | 27<br>① プレママ&プレパパ<br>きてみて体験！<br>10:00~12:00<br>0歳児の<br>① わいわいトーク<br>10:10~11:00 |
| 30                               | 31<br>やこ先生の<br>プチリトミック<br>11:45~12:00<br>① ダウン症等のある<br>乳幼児ちゃんとその家族の<br>ゆったり時間<br>13:00~14:30 | 2/1<br>にこポンテ                                   | 2/2  | 2/3   |

ひろばで気軽に専門家に相談できます

無料。妊婦さんもどうぞ。

管理栄養士

管理栄養士さんが母乳のすすめ方や、メニューの相談にのってくれます。

臨床心理士

子育て中のネガティブや想いや悩みを、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。

はじめてにこタイム  
12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には「はじめてにこタイム」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●はじ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2/14(水) 申込は1/24(水) から



プレママ&プレパパ きてみて体験！

① 13日(土) 10:00~12:00  
② 27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 ②1/6(土)~  
次回は2/10(土)、24(土) 申込は1/13(土) から

にこパパの日  
「こどもとのふれあいを楽しもう」  
13日(土) 10:00~11:30

パパならではのダイナミックな動きの遊びを男性保育士さんが伝授。一緒にふれあい遊びを楽しもう。

講師●鳩の森愛の詩瀬谷保育園 保育士  
対象●未就学児とパパ(ママも一緒に参加できます)  
申込●不要

40代からのしゃべり場  
17日(水) 13:15~14:15

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おしゃべりしませんか。

対象●40歳以上で0~3歳児のいるママ  
定員●7組  
申込●2/12/27(水) から でんわしてください

助産師と話そう！産前産後トーク  
26日(金) 10:15~11:00

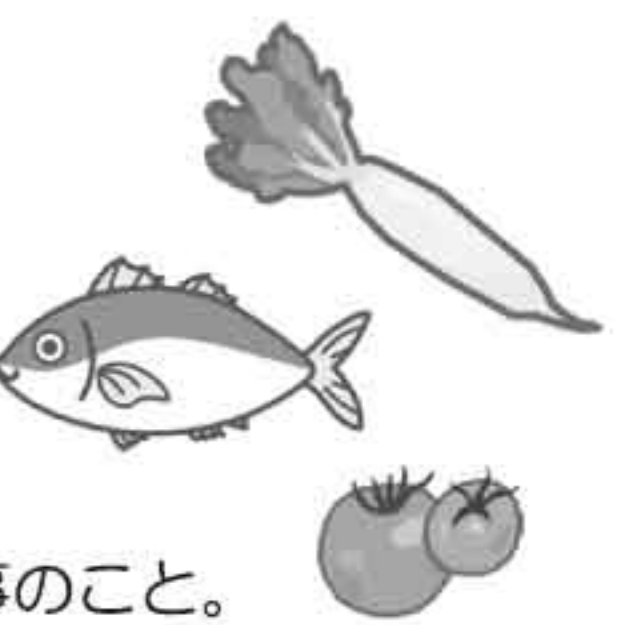
出産をこれから迎えるプレママさん、出産を終えて子育て奮闘中のママさん、みんなでおしゃべりしましょう！

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●2/1/5(金) から でんわしてください



食事から親子で元気に！  
ヘルスマイトのミニ講座  
16日(火) 11:30~12:30

毎日のことだから知っておきたい、食事のこと。ちょっとした調理の工夫をアドバイス。  
会場●ひろば&ニッ橋第2地域ケアプラザ 多目的ルーム1  
対象●乳幼児のいるご家庭  
申込●不要



0歳児のわいわいトーク

27日(土) 10:10~11:00

メキメキと成長する子どもたち…。うれしい反面、戸惑うことも増えてきますね。「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●0歳児のいるご家族  
定員●5組  
申込●2/1/6(土) から でんわしてください  
次回は1/25(木) 申込は1/25(木) 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 研修室

31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➡



予告

おもちゃ病院@にこてらす  
2月10日(土) 10:00~15:00

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●2/1/20(土)~2/7(水) まで でんわしてください



歯科衛生士によるお口の健○相談デー 研修室  
2月14日(水) 10:00~11:00

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？歯科衛生士さんと一緒に親子でお口の健康について知りましょう。  
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●2/1/24(水) から でんわしてください

事前申込みの親子に歯ブラシのプレゼント

