

**にこてらす① カムオン・シェシェ共催**  
**ワールドファミリーDay**  
**「横浜の子育てを話そう」報告**

9/24(火)5か国9組と日本人2組が集まり、英語・ベトナム語・やさしい日本語のグループに分かれて横浜での子育てで「困っていること」や「あったらいいのに」などを話し合いました。日本人とのコミュニケーションの難しさはあるけど「助けてくれる人がいてよかった」などの声を聞いて、思いを話せる場所の必要性を改めて感じる機会でした。これらの意見や要望はまとめて横浜市や瀬谷区に伝えます。



**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)
- 空気を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
- 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)**

- 8日(金) 10:00～11:00 にこてらす研修室
- 出張** 15日(金) 10:30～11:30 ニッ橋地域ケアプラザ3F(区役所となり)
- 27日(水) 13:00～14:00 にこてらす研修室

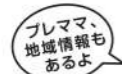
**申込●電話または直接**

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。  
 ・時間になりましたら開始します。10分前までにお越しください。  
 ・個別での相談もできますのでご相談ください。

**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



facebook @nicopy8316



Instagram @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  
 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委託して運営しています。

**にこてらす②**  
**ひとり親交流カフェ 大人のためのヨガ**

ヨガの後にはおいしいお茶菓子を用意しています。おしゃべりしましょう。  
 日時●11/16(土)14:00～16:00  
 場所●ネストーたん保育園  
 対象●0～18歳までのお子様がいるひとり親の方  
 申込●中面上にある拠点サイトの二次元コードから  
 定員6名  
 参加費●無料  
 保育●あり  
 ※動きやすい服装でお越しください  
 問合せ●にこてらす TEL: 391-8316  
 共催●お福わけの会

**にこてらす③**  
**げんきっこテラスにおいでよ!**

ひろば前の通路をさらに奥へ進んだ部屋は、体を動かして遊ぶお部屋です。楽しいトランポリンや平均台もあります。ひろば受付した上でご利用くださいね。  
 (毎週(木)・プログラムや団体利用時間を除く。開放状況はにこてらす Instagram で発信中)  
 名称「げんきっこテラス」は、ひろばの利用者投票で決定しました



**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  
 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!

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

2024 11月号  
 Welcome 欢迎 chào mừng

**子どもまんなか いろいろなあそび**

正しい遊び方? そんなの無いよ。子どもに教えてもらおう楽しいこと!  
 今年は、いろんな遊びをご紹介します。

今月のテーマ  
**落ち葉 ドングリ**

秋のいろいろキーホルダー  
 紙粘土  
 どんぐりゴマ

葉っぱのお面  
 水につけると閉じるよ～フツギ!  
 カチャカチャ  
 形、色、匂いいろいろあるね～  
 松ぼっくりのクリスマスツリー

**ひろばのこえ**  
 ひろばで聞かれる声…  
 こんな考え方もあるかな?  
 参考にしてみてくださいね

たくさんある絵本、  
 何を選べばいいのかな?

確かにたくさんあって迷ってしまいますよね! 一般的には「はっきりした絵」で「繰り返し」があり、「リズム感」がある絵本が、小さい子どもには良いと言われています。ただ良い絵本であっても、子どもが反応しないこともあります。そんなときはあまり気にせず、他の絵本を読んであげてください。一番大事なのは子どもと読む大人と一緒に楽しめるかどうかです。図書館にはたくさんの絵本がありますので、ぜひお気に入りの絵本を探しに来てください!  
 瀬谷図書館 木内より

**せやであそぶ**

瀬谷中央公園まるたのしろ  
 こどもログハウス (本郷 2-28-4)

瀬谷中央公園内にあるログハウスはまるでアスレチック! 小さいお子さんが遊べるプレイマットやおもちゃ、絵本もあるので、きょうだいで楽しめます。乳幼児向けのお話し会や「まるたのしろっこクラブ」などのイベントもあります。ぜひ遊びに行ってみてね。

詳細はHPをご覧ください。

# 11月 にこてらす カレンダー



**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。

- 保** 保育士がいます。
- 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)
- S** Tenemos personal que habla Español. (スペイン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。)

😊 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
29 中 E T	30 中 E	31 にこポンテ 1歳児の わいわいトーク 10:30~11:20 中 E S	1 申 発達・発達が ゆっくりさんの ママのおしゃべり会 10:00~12:00 保	2 申 初めてにこタイム 10:15~11:15 中 E
5 休館日 文化の日の 振替休日 中 E T	6 中 E	7 にこポンテ 薬 10:00~14:00 中 E S	8 申 子育てサポートシステム 入会説明会 10:00~11:00 パン粉あそび 10:30~11:30 中 E 保	9 申 プレママ&プレパパ きてみて体験! 10:00~12:00 にこパパの日 10:30~12:00 中 E S AM
12 申 臨 9:30~12:00 中 E T	13 申 歯科衛生士による お口の健康相談デー 10:00~11:00 中 E	14 にこポンテ 栄 10:00~14:00 おはなしたまて箱 11:45~12:00 中 E S	15 自然ふれあい遊び 10:30~11:30 中 E 保	16 11月生まれの お誕生日の集い 11:45~12:00 HPを見てね みんなでお花を 咲かせましょう 13:00~14:00 中 E S AM
19 中 E T	20 申 40代からのしゃべり場 13:15~14:15 中 E	21 にこポンテ ニッ橋保育園の お楽しみタイム 11:45~12:00 中 E S	22 助 10:00~12:00 自然ふれあい遊び 10:30~11:30 中 E 保	23 休館日 勤労感謝の日 振替休日 パパ講座 10:30~12:00 中 E S AM
26 T	27 やこ先生の プチリトミック 11:45~12:00 申 子育てサポートシステム 入会説明会 13:00~14:00 中 E	28 にこポンテ 育 9:30~11:30 中 E	29 中 E 保	30 申 プレママ&プレパパ きてみて体験! 10:00~12:00 0歳児の わいわいトーク 10:10~11:00 中 E S AM

### 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。

**臨 臨床心理士** ①9:45~10:30 ②10:40~11:25  
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・要予約 ※予約相談は初めての方優先。上記以外にひろばでフリー相談可。

### 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。

### 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。

### 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。

### プログラムの申込みについて

申 申込みの必要なプログラムは、  
横浜市地域子育て支援拠点サイトから  
お申込みください。

「プログラム・イベント・講座」を開いて瀬谷区を選択↑



### 発達・発達がゆっくりさんの ママのおしゃべり会

1日(金) 10:00~12:00  
申 受付中  
※外出が難しい方はオンライン参加も可能です。  
次回は12/6(金) 申込は11/15(金)から

### 初めてにこタイム

2日(土) 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 初めてのにこてらすを利用する方  
定員 5組  
申 受付中 次回は12/3(火) 申込は11/12(火)から

### プレママ&プレパパ きてみて体験!

① 9日(土) 10:00~12:00  
② 30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 受付中  
次回は12/14(土) 申込は11/9(土)から

### パパにオススメプログラム

### にこパパの日 「こどもとのふれあいを楽しもう」

9日(土) 10:30~12:00  
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 ● なし

### パパ講座 23日(土・祝) 10:30~12:00

講師 ● 黒河内祐紀氏  
申 ● 360-7855 (ニッ橋第二地域ケアプラザ)

### 歯科衛生士によるお口の健康相談デー

13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 ● 受付中

### 自然ふれあい遊び

15日(金) 10:30~11:30 荒天中止  
22日(金) 10:30~11:30  
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。一緒に五感を使ってのんびりしましょう。  
講師 ● TEAMドルフィン 森 千佳  
申 ● なし

### 40代からのしゃべり場

20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 ● 10/30(水) から  
次回は12/18(水) 申込は11/27(水)から

### 0歳児のわいわいトーク

30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 ● 11/9(土) から  
次は2歳児 12/10(火) 申込は11/19(火)から

### プレパパさんあつまれ!

12月1日(日) 10:00~12:00  
赤ちゃんとの生活がはじまる前に知っておきたいアレコレをきいてみよう!  
申 ● 受付中

### おもちゃ病院@にこてらす

12月14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 ● 11/22(金)~12/11(水)まで どんわしてくだい