

明けましておめでとうございます。  
国内外で子どもの人権が守られない悲しい事件・事態がたくさん起こっていることに胸が押しつぶされそうです。  
世界では子どもの権利条約が交わされて①差別のないこと②子どもにとって最もよいこと③命を守られ成長できること④意見を言ったり、話を聞いてもらえることを大切にしようとの4つを基本的な考え方として掲げています。日本でも令和4年に制定された「こども基本法」に盛り込まれました。  
さて、私たちにできることは何でしょうか。まずは私たち大人が子どもの権利について知る事。「子どもは弱いから大人に守られる存在」とされてきましたが、子どもも「ひとりの人間として人権(権利)を持っている」ということを考えるところから始まると思います。ひろばに子どもの権利に関する絵本も配架していますのでぜひ手に取ってみてください。今年もよろしくお願いいたします。のんびり伸び伸びたくさん遊びましょう。

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。



詳しくはこちら▶

入会説明会(参加無料)

- 10日(金) 13:00～14:00 にこてらす
- 31日(金) 10:00～11:00 にこてらす

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  
ミツクルUDプロジェクトに賛同しています。

フレマ、  
地域情報も  
あるよ



にこてらす HP



にこてらす FB



@nicopy8316

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委託して運営しています。

にこてらす 子育ての悩みや困りごと  
横浜子育てパートナーと話してみませんか?



そんなときは一緒に考えませんか?  
子どもを遊ばせながら  
ひろばでも、相談室でも、電話でも  
出張相談も行っています。  
(詳細は「子育て家庭の無料相談窓口」参照)



竹花

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。

17(金) 10:00～12:00  
季節のちょこっと工作 橋戸南町内会館

30(木) 10:00～11:30  
フリーひろば&おしゃべり会 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  
※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。

～出張相談～

- 17日(金) 10:00～12:00 ひろばネスト
- 24日(金) 10:30～12:00 下瀬谷地域ケアプラザフリーひろば
- 31日(金) 10:30～12:00 ひろば「きりかぶ」(要予約)  
(Tel 465-6355)

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



正しい遊び方? そんなのないよ。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  
わらべうた



♪もちっこ やいて  
向かい合って座り、両手を持って上下に4回



♪とつくらきやして やいて  
手のひらを上にして上下に4回

「もちっこやいて」  
一人でもできます



動画も  
参考にしてね

♪たべたら うまかろう～



両手を口元に持っていき、食べる仕草。  
両ほほに手をあてて、おいしいポーズ

♪しょうゆを つけて



子どものうでもなでるように

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?  
参考してみてくださいね

生活リズムを整えるには  
どうしたらいいの?

生活リズムを整えることは、からだやこころの成長を助けます。

寝る前のスマート  
フォンやTV、刺激のある  
遊びは控えましょう

◎決まった時間に起きて、窓を開けて  
日の光を浴びましょう。

◎体をたくさん使って遊ばせよう!  
よく寝ることができます。

◎部屋は暗くして静かな環境を整え、  
決まった時間に寝ましょう。

(瀬谷区こども家庭支援課 保健師より)

せやであそぶ

保育園等の園庭開放

瀬谷区の保育園、幼稚園、子ども園では園庭開放をしています。きれいな砂場や安全な遊具が整う環境の中で、体を思いきり使ったり、お友達との関わりを学んだりして遊ぶことができます。遊びに行ってみてね。



※実施日時が園により異なります。事前に必ずお問い合わせ下さい。

# 1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
12/31 休館日	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 あけます！ おめでとうございます
7	8 中 E	9 にこポンテ 栄 10:00~14:00 中 E S	10 申 ① 発育・発達が ゆっくりさんの ママのおしゃべり会 10:00~12:00 申 ② 子育てサポートシステム 入会説明会 13:00~14:00 中 E 保	11 申 プレママ&プレパパ きてみて体験！ 10:00~12:00 中 E S
14 休館日 成人の日の 振替休日	15 申 ④ 40代からのしゃべり場 13:15~14:15 中 E	16 にこポンテ 申 臨 9:30~12:00 薬 10:00~14:00 ニッ橋保育園の お楽しみタイム 11:45~12:00 中 E S	17 中 E 保	18 申 初めてのにこタイム 10:15~11:15 中 E S
21 中 AM E AM T	22 やこ先生の プチリトミック 11:45~12:00 中 E	23 にこポンテ 育 9:30~11:30 中 E S	24 助 10:00~14:00 保育士とあそぼう 11:45~12:00 中 E S PM 保	25 申 プレママ&プレパパ きてみて体験！ 10:00~12:00 0歳児の 申 わいわいトーク 10:10~11:00 中 E S
28 読み聞かせグループ 風の会 11:45~12:00 中 AM E AM T	29 1月生まれのお誕生日の集い 11:45~12:00 中 E	30 にこポンテ 中 E S	31 申 子育てサポートシステム 入会説明会 10:00~11:00 中 E 保	2/1 にこパパの日 10:30~12:00

## 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。

**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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## プログラムの申込みについて

④ 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↑

拠点サイトトップ



## はついく はつたつ 発育・発達がゆっくりさんのママのおしゃべり会 **研修室**

10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2/7(金) 申込は1/17(金)から

## ふれまま ふれぱぱ プレママ&プレパパ きてみて体験！

①11日(土) 10:00~12:00  
②25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2/8(土) 申込は1/11(土)から

## だい ば 40代からのしゃべり場 **研修室**

15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 ● 12/25(水)から

次回は2/19(水) 申込は1/29(水)から

## はじ たいむ 初めてのにこタイム

18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「初めてのにこタイム」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 ● 12/28(土)から

次回は2/6(木) 申込は1/16(木)から

## プログラムの様子



※このプログラムに参加しなくても、ひろばへ遊びにきて頂いて大丈夫です。

♥初めてで緊張してたけど参加できて不安が減りました。  
♥絵本やおもちゃがたくさんあって、お友達もたくさんいるので定期的に来たいと思います。

## 正月工作 1/4(土)~11(土)まで

手形足形をとって  
お正月アートを作ろう



## 0歳児のわいわいトーク

25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 ● 1/4(土)から



次回は1歳児 2/20(木) 申込は1/30(木)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」

25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

## 予告

### ワールドファミリー DAY うたってあそぼう 絵本のじかん

2月5日(水) 11:00~11:40

いろいろな国の言葉で楽しもう！  
申 ● なし



### おもちゃ病院@にこてらす

2月8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 ● 1/18(土)~2/5(水)まで でんわしてください

